



5月の予定献立表

毎月19日は  
食育の日



仙台市荒巻学校給食センター

中学校	上杉山中 台原中 鶴谷中 五城中 八軒中 センター
-----	------------------------------

日	曜日	献立名		主 な 食 品 と 働 き						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
1	火	食パン マーマレード 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) こまつなのサラダ チーズスープ		鶏肉	牛乳 ししゃも チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ	パン マーマレード 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	米油	848	30.7
2	水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き キャベツときゅうりの即席漬 吉野汁		さわら みそ 豆腐 さば節	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	ごはん まめふ じゃがいも でん粉	ごま	743	30.4
7	月	ごはん 牛乳 かきあげ ひじきの炒め煮 豚汁 洋なし缶		おきあみ 豚肉 豆腐 みそ だいず 油揚げ	牛乳 ひじき	しゅんぎく にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ 洋なし	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	875	25.6
8	火	コッペパン ソフトチーズ 牛乳 チキンカツ(ソース) ごまドレッシングサラダ コンソメスープ	<div>新メニュー ごまドレッシングサラダ</div>	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ セロリー とうもろこし キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも	米油 ごま	805	33.5
9	水	ごはん 牛乳 さけの塩ふり焼き じゃがいものそぼろ煮 おひたし		さけ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ しめじ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	752	32.5
10	木	ミルクパン 牛乳 肉だんごのトマト煮 洋風卵スープ パインアップル	<div>生のパインアップル (31日にもです)</div>	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ パインアップル	パン でん粉 じゃがいも	米油	884	30.5
11	金	麦ごはん 牛乳 さんまの薬味たれかけ わかめサラダ(中華ドレッシング) 韓国風スープ		さんま 鶏肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ レモン にんにく だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	828	27.6
14	月	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 肉豆腐 ごまあえ		豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ もやし	ごはん 砂糖	米油 ごま	749	29.9
15	火	米粉フオカッチャ 牛乳 ドライカレー 白花豆コロッケ 鶏肉と野菜のスープ オレンジ		白花豆 豚肉 鶏肉 レンズまめ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが オレンジ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉	バター 米油	765	36.4
16	水	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 だいこんの甘酢漬 若竹汁	<div>旬の食材 かつお・わかめ</div>	かつお なんと さば節	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たけのこ だいこん きゅうり	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	747	31.4
17	木	小金時豆パン 牛乳 ちゃんぽんうどん ゆで卵(食卓塩) 野菜のアーモンドあえ		鶏卵 豚肉 いか えび	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく もやし	パン 甘納豆 うどん 砂糖	米油 アーモンド	778	33.4
18	金	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 油ふりけんちん汁 グレープフルーツ	<div>宮城県の特産品 油ふ</div>	さば 豆腐 さば節	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう しめじ ねぎ グレープフルーツ	ごはん でん粉 あぶらふ じゃがいも	米油	819	24.8
21	月	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め きゅうりの中華漬 洋なし缶		豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 洋なし	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	747	24.3
22	火	食パン いちごジャム 牛乳 たらのパジル焼き ひよこ豆のサラダ(マヨネーズ) ミネストローネ		たら ベーコン ひよこまめ	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ たまねぎ セロリー きゅうり とうもろこし	パン ジャム 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	766	34.4
23	水	たけのこごはん (ごはん・たけのこの煮物) 牛乳 ささかまぼこの南部揚げ だいこんとじゃがいものみそ汁 甘夏みかん	<div>宮城県の特産品 ささかまぼこ</div> <div>旬の食材 たけのこ・甘夏みかん</div>	ささかまぼこ 豆腐 みそ さば節 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ たけのこ 乾しいたけ あまなつみかん	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ごま 米油	781	29.3
24	木	小ソフトパン 牛乳 あおさとえびのスパゲッティ メンチカツ(ソース) フレンチサラダ		豚肉 鶏肉 えび ベーコン	牛乳 あおさ	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり みかん	パン スパゲッティ 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	807	30.0
25	金	わかめごはん 牛乳 目玉焼き(塩こしょう味) 豚肉と野菜のしょうが煮 ごま入りひたし		鶏卵 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たけのこ ごぼう もやし	ごはん さといも 砂糖	米油 ごま	741	26.7
28	月	ごはん 牛乳 わかさぎのいそべ揚げ(3本) がんもどきの含め煮 豆腐とこまつなのみそ汁 グレープフルーツ		おきあみ 豆腐 がんもどき みそ さば節	牛乳 わかさぎ あおさ こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ だいこん えのきたけ グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	米油	798	26.9
29	火	食パン はちみつ 牛乳 ホキフライ(ソース) スパイシーサラダ 白いんげん豆のポタージュ		ホキ 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン はちみつ パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	835	32.2
30	水	ごはん 牛乳 豚肉のガーリックソースかけ ひじきサラダ 中華風卵スープ	<div>新メニュー 豚肉のガーリック ソースがけ</div>	豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しめじ ねぎ きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	825	33.4
31	木	コッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト 野菜スープ パインアップル		豚肉 だいず いんげんまめ レンズまめ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく はくさい パインアップル	パン じゃがいも 砂糖	米油	833	31.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※印の日は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。



＝今月の目標＝ ……食事の大切さを知ろう……

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準			
・エネルギー	820	kcal	・たんぱく質 30.8g

平成29年度学校給食標語優秀賞

今日は何 笑顔でのぞく こんだて表

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆