

中学校 1ブロック	上杉山中 台原中 鶴谷中 五城中 八軒中 センター
--------------	------------------------------



10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

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	月	ごはん 牛乳 四川豆腐 わかめのしょうがええ 中華ポテト	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ	もやし 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	848	25.9
2	火	ミルクパン 牛乳 肉だんごのトマト煮 コンソメスープ グレープフルーツ	豚肉 鶏肉 ベーコン	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 グレープフルーツ	パン パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	822	26.6
3	水	ごはん 牛乳 さんまの塩ふり焼き だいこんの香味漬 かきたま汁	さんま 鶏卵 豆腐 さば節	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ 乾しいたけ だいこん きゅうり しょうが	ごはん でん粉		774	28.6
4	木	ごはん 味付けのり 牛乳 かつおの揚げ煮 ごまあえ ひきな汁	えび かつお 油揚げ みそ さば節	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん ごぼう もやし	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	807	35.5
5	金	食パン 牛乳 ハムカツ 大豆のサラダ キャロットポタージュ オレンジ	ハム 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油	820	33.2
11	木	わかめごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) からしあえ 豚汁 みかん	豚肉 豆腐 さば節 みそ	わかめ 牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ みかん	ごはん さといも ごま		738	26.5
12	金	コッペパン 牛乳 チリコンカン 野菜スープ キャラメルポテト	豚肉 大豆 レンズまめ ベーコン	牛乳 わかめ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ	パン さつまいも 砂糖	米油 バター アーモンド	886	32.1
15	月	ごはん 牛乳 いかの甘酢あんかけ ひじきサラダ(中華ドレッシング) ワンタンスープ	いか 鶏卵 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん にら	はくさい めんま ねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	769	24.9
16	火	麦ごはん 牛乳 目玉焼き(塩こしょう味) チキンカレー ほうれんそうのサラダ パインアップル缶	鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ パインアップル	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油	859	28.1
17	水	小米粉スイートチーズパン 牛乳 やきそば わかさぎフリッター(3本) わかめスープ	豚肉 豆腐	チーズ 牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが だいこん しめじ	パン 米粉 小麦粉 砂糖 中華めん	米油 ごま ごま油	782	32.7
18	木	ごはん 牛乳 肉豆腐 野菜のアーモンドあえ りんご	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ キャベツ りんご	ごはん 砂糖	米油 アーモンド	751	27.9
19	金	丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) ごまドレッシングサラダ チーズスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油 ごま	874	31.8
22	月	ごはん 牛乳 さばのあんかけ みそ春雨スープ ぶどう(巨峰・2～3個)	さば 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし にんにく ぶどう	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま ごま油	877	27.8
23	火	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ささかまぼこの天ぷら もみじあえ せんべい汁	かつお節 あじ削り節 ささかまぼこ 鶏肉 油揚げ さば節	牛乳 ひじき	しそ にんじん	まいたけ はくさい ごぼう ねぎ だいこん	ごはん 小麦粉 砂糖	米油 ごま	780	28.5
24	水	小金時豆パン 牛乳 肉うどん ゆでたまご(食卓塩) ごま入りひたし みかん	鶏卵 豚肉 さば節	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう はくさい ねぎ もやし みかん	甘納豆 パン うどん 砂糖	米油 ごま	740	31.3
25	木	中華飯(ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 フライビーンズ(いそ風味) オレンジ	大豆 豚肉 えび うずら卵	牛乳 あおさ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし しょうが オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	766	28.2
26	金	食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 海藻サラダ(青じそドレッシング) 白菜と卵のスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 わかめ ふのり くきわかめ こんぶ	にんじん	しょうが レモン はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	パン ジャム 砂糖 でん粉	米油 ごま	746	33.4
29	月	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き だいこんのしそあえ のっぺい汁	さけ みそ 豆腐 油揚げ さば節	牛乳	にんじん さやいんげん しそ	キャベツ たまねぎ とうもろこし ごぼう 乾しいたけ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 さといも でん粉	米油 バター	741	32.0
30	火	豚丼(ごはん 豚肉とこんにゃくの甘辛煮) 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 洋なし缶	豚肉 豆腐 みそ さば節	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが だいこん ねぎ 洋なし	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	744	25.0
31	水	丸パン 牛乳 ホキフライ(タルタルソース) キャロットラペ 鶏肉と野菜のスープ	鶏卵 ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ みかん レモン	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油 アーモンド	762	27.5

※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。 ※献立内容に変更することがあります。

＝今月の目標＝ ……食べ物の旬について知ろう……

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

給食で 旬の食材 味わおう

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☆