

平成30年度

上杉山中 台原中 鶴谷中  
五城中 八軒中 センター

6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)	たんば 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	金	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの天ぷら ごま酢あえ 呉汁	宮城県の特産品 ささかまぼこ	ささかまぼこ 大豆 油揚げ さば節 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ねぎ もやし	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	779	30.9
4	月	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 油ふとじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの香味漬 グレープフルーツ	宮城県の特産品 油ふ	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ しょうが グレープフルーツ	ごはん あぶらふ じゃがいも 砂糖	米油 ごま	754	25.2
5	火	小米粉スイートチーズパン 牛乳 やきそば ゆで卵(食卓塩) 豆腐スープ アーモンド入り小魚		鶏卵 豚肉 豆腐	チーズ 牛乳 かたくちいわし 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 しめじ	パン 米粉 砂糖 でん粉 中華めん	アーモンド ごま 米油	783	37.0
6	水	わかめごはん 牛乳 さばのあんかけ 利休汁 メロン	ねりごまたっぷり 利休汁	さば みそ さば節	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 乾しいたけ しめじ メロン	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	856	25.4
7	木	ココアパン 牛乳 鶏肉のラトウイユソースかけ マセドアンサラダ(マヨネーズ) ラビオリのスープ	旬の食材 メロン	鶏肉 豚肉	牛乳	パプリカ トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリー ブロッコリー キャベツ とうもろこし きゅうり	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	794	34.4
8	金	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ きざみこんぶと野菜の炒め煮 なめこ汁 オレンジ	旬の食材 かつお	かつお 豆腐 油揚げ みそ さば節	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが なめこ だいこん ねぎ ごぼう れんこん オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	830	36.8
11	月	ごはん 牛乳 ひじきと豆腐の煮物 おひたし 大学いも パインアップル	生のパインアップル	豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ たけのこ ほくさい 乾しいたけ しょうが もやし パインアップル	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま	870	24.2
12	火	食パン マーメレード 牛乳 目玉焼き(塩こしょう味) 白いんげん豆のポターージュ コーンドレッシングサラダ		鶏卵 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 とうもろこし	パン マーメレード じゃがいも 砂糖	米油	839	33.6
13	水	中華飯(ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 春雨スープ 洋なし缶		豚肉 うずら卵 えび 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが もやし 乾しいたけ ねぎ 洋なし	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油	780	30.3
14	木	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) 大麦のリゾット コールスロー	パン:宮城県産小麦のゆきちからを 30%使用しています。	大豆 ベーコン えび いか	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	パン ジャム じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 大麦	米油 オリーブ油 マーガリン	832	30.5
15	金	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらのしょうが焼き どさんこ汁 グレープフルーツ	北海道の名産たっぴり どさんこ汁	かつお節 あじ削り節 さわら 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん しそ	しょうが だいこん はくさい ねぎ とうもろこし グレープフルーツ	ごはん じゃがいも	バター ごま	738	29.9
18	月	ごはん 牛乳 いかの薬味ソースかけ きゅうりの中華漬 うずら卵のスープ		いか 鶏卵 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら	ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	766	25.3
19	火	ソフトパン 牛乳 ハヤシシチュー 海藻サラダ(洋風ドレッシング) さくらんぼ(2個)	旬の食材 さくらんぼ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ のり くきわかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり さくらんぼ	パン じゃがいも	米油	746	24.8
20	水	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ごまあえ さといものみそ汁	☆新メニュー☆ えびカツ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ さば節	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ もやし	ごはん 砂糖 でん粉 さといも	ごま	774	26.7
21	木	丸パン 牛乳 えびカツ(ソース) ミネストローネ 冷凍パインアップル		えび 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく パインアップル	パン マカロニ でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	738	26.9
22	金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) マーボー豆腐 ひじきの中華あえ		鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	839	28.3
25	月	ごはん 牛乳 さけのみそ漬け焼き 野菜のアーモンドあえ にらたま汁 ヨーグルト		さけ みそ 鶏卵 さば節	牛乳 ヨーグルト	にら こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ もやし	ごはん 砂糖 でん粉	アーモンド	768	36.7
26	火	小ツイストパン 牛乳 スパゲッティナポリタン わかさぎフリッター(3本) コンソメスープ グレープフルーツ		ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ わかさぎ おきあみ あおさ	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ とうもろこし グレープフルーツ	パン 小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 スパゲッティ	米油	793	27.3
27	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ みずなとだいこんのサラダ		大豆 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん みずな	たまねぎ グリーンピース にんにく だいこん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	851	26.4
28	木	食パン いちごジャム 牛乳 ハムの素焼き ごぼうのごまドレッシングサラダ マカロニと野菜のスープ		ハム 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー ごぼう とうもろこし きゅうり	パン ジャム マカロニ じゃがいも	ごま 米油	743	27.1
29	金	ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 コーン入り卵スープ オレンジ		豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ とうもろこし オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	米油 カシューナッツ ごま油	899	29.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※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= ……よくかんで食べよう……

今月は、「せんだいつ子給食月間」です。下線を引いている食材は、宮城県産のものを使用する予定です。

生徒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 30.8 g

平成29年度学校給食標語優秀賞

いただきます 感謝の気持ちも 忘れずに

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☆