

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



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 牛乳 ほっけの塩焼き ごまあえ さつま汁 はっさく	旬の果物 はっさく	ほっけ 鶏肉 さば節 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ もやし はっさく	ごはん さつまいも 砂糖	米油 ごま	790	32.2
4	月	小パン Pumpkinパン 牛乳 カレーうどん ゆで卵(食卓塩) ひじきサラダ アーモンド入り小魚		鶏卵 豚肉	牛乳 かたくちいわし ひじき	かぼちゃ にんじん	グリーンピース たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン うどん 砂糖	アーモンド 米油 ごま油	766	29.5
5	火	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 油ふとじゃがいもの煮物 わかめと豆腐のみそ汁 洋なし缶	宮城の特産品 油ふ	鶏肉 豆腐 みそ さば節	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ なめこ 洋なし	ごはん でん粉 あぶらふ じゃがいも 砂糖	米油	824	29.0
6	水	食パン ブルーベリージャム 牛乳 きびなごのエスカベッシュ ★ホワイトシチュー ごぼうサラダ(マヨネーズ)	新メニュー きびなごのエスカベッシュ	鶏肉	牛乳 きびなご チーズ	パプリカ にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ごぼう とうもろこし きゅうり	パン ジャム でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油 ごま マヨネーズ	845	32.4
7	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 だいこんのナムル ★パインアップル		豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり パインアップル	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	745	26.3
8	金	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉と大豆のみそ炒め 根菜汁 大学いも		かつお節 あじ削り節 豚肉 大豆 みそ 豆腐 さば節	牛乳 ひじき	しそ ピーマン にんじん	しめじ しょうが にんにく ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	ごはん さつまいも 砂糖	米油 ごま	863	27.6
12	火	★メロンパン 牛乳 ホキフライ(ソース) 大麦のリゾット フレンチサラダ		鶏卵 ホキ 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 みかん	パン パン粉 小麦粉 大麦	米油 オリーブ油	834	30.2
13	水	★わかめごはん 牛乳 目玉焼き(塩こしょう味) 野菜のアーモンドあえ 豚汁 いよかん	旬の果物 いよかん	鶏卵 豚肉 豆腐 さば節 みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ いよかん	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	760	27.6
14	木	丸パン 牛乳 ハンバーガーペースト フライドポテト 野菜スープ ★いちごヨーグルト	いちごの果肉入り ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ いちご	パン じゃがいも パン粉	米油	871	33.8
15	金	ごはん 牛乳 白豆コロッケ(ソース) 豆腐の中華煮 もやしの香味あえ		白豆 大豆 豆腐 うずら卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉	バター 米油 ごま油 ごま	837	27.6
18	月	ごはん 牛乳 さんまのみりん干し だいこんのしそあえ かきたま汁		さんま 鶏卵 豆腐 さば節	牛乳	ほうれんそう にんじん しそ	乾しいたけ ねぎ だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉		799	30.2
19	火	小米粉スイートチーズパン 牛乳 和風スパゲッティ(きざみのり) メンチカツ(ソース) コンソメスープ グレープフルーツ		豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	チーズ 牛乳 のり	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ グレープフルーツ	パン 米粉 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 スパゲッティ	米油	782	32.1
20	水	麦ごはん 牛乳 ★ポークカレー わかさぎフリッター(3本) ほうれんそうサラダ オレンジ		豚肉	牛乳 わかさぎ おきあみ あおさ 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 とうもろこし オレンジ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 米粉 じゃがいも	米油	872	24.7
21	木	バターロールパン 牛乳 ★ハンバーグのマッシュルームソースかけ コールスロー(洋風ドレッシング) ポトフ 卒業お祝いデザート	祝卒業	豚肉 鶏肉 大豆 ウインナーソーセージ	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ きゅうり	パン でん粉 じゃがいも	バター	766	27.9
22	金	ごはん 牛乳 赤魚のごまだれかけ ひじきの炒め煮 ゆきなとだいこんのみそ汁	地場産物 ゆきな	赤魚 大豆 油揚げ 豆腐 みそ さば節	牛乳 ひじき	にんじん ゆきな	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	780	28.6
25	月	中華飯(ごはん・豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 春巻き 海藻サラダ デコポン	旬の果物 デコポン	鶏肉 大豆 豚肉 えび うずら卵	牛乳 わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しょうが だいこん きゅうり しろきくらげ デコポン	ごはん でん粉 小麦粉 はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま	810	25.5
26	火	食パン はちみつ 牛乳 さけのコーンマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 鶏肉と野菜のスープ	新メニュー ジャーマンポテト	さけ 鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし はくさい セロリー たまねぎ にんにく	パン はちみつ じゃがいも	米油 マヨネーズ	789	33.4
27	水	ごはん 手巻きのり 牛乳 さわらのたつた揚げ 五目甘酢煮 なのはな入りひたし いちご(3個)	ひな祭りメニュー ひな祭りは 3/3	さわら 油揚げ なると 鶏卵	牛乳 のり	にんじん こまつな なばな	しょうが たけのこ れんこん かんぴょう 乾しいたけ いちご	ごはん 砂糖 でん粉	米油	819	32.3
28	木	丸パン 牛乳 ★チキンカツ(ソース) ミネストローネ ★フルーツポンチ		鶏肉 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 りんご みかん もも パインアップル	パン パン粉 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	811	29.0

※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＝ ……食事と健康の関わりを知ろう……
21日(木)は、卒業お祝いデザートがつきます。

1個あたりの栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
チョコレートケーキ	116	1.5
ストロベリーケーキ	105	1.2
さつまいもと栗のタルト	107	1.0
フルーツゼリー(グレープ)	51	0.1



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 30.8 g

今月もリクエスト献立を実施します。献立名の前に★がついているものがリクエスト献立です。お楽しみに！