



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		
9	火	コッペパン りんごジャム 牛乳 フライビーンズ マカロニのクリーム煮 もやしとピーマンのソテー	大豆 豚肉 凍り豆腐	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	もやし たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム マカロニ じゃがいも	米油 バター	774	32.1
10	水	ごはん 牛乳 春野菜のカレー 白花豆コロッケ ごぼうサラダ(マヨネーズ)	いんげんまめ 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ ごぼう りんご とうもろこし きゅうり にんにく たけのこ	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 ごま マヨネーズ	852	27.3
11	木	ミルクパン 牛乳 豚肉のバジル焼き レモンドレッシングサラダ 豆乳スープ	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ レモン はくさい しめじ	パン 砂糖 じゃがいも	米油	776	30.9
12	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ししゃも天ぷら(2本) 茎わかめの炒め煮	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ししゃも くさわかめ	にんじん にら	ごぼう れんこん たけのこ 乾しいたけ しょうが 根深ねぎ にんにく	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	806	30.9
15	月	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ おひたし 豚汁 甘夏みかん	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう 根深ねぎ 甘夏みかん	ごはん でん粉 じゃがいも	米油	767	27.0
16	火	小橋割丸パン 牛乳 スパゲッティナポリタン 照り焼きハンバーグ ごまドレッシングサラダ いちごヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく とうもろこし	パン 砂糖 でん粉 スパゲッティ	ごま 米油	751	30.3
17	水	ごはん 牛乳 赤魚のごまソースかけ ビーフンソテー うずら卵の中華スープ オレンジ	赤魚 豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳	赤ピーマン にんじん こまつな	しょうが 根深ねぎ キャベツ たまねぎ 乾しいたけ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 ビーフン	米油 ごま油 ごま	748	29.0
18	木	ココアパン 牛乳 ささみのレモンソースかけ チンゲンサイのサラダ ミルクスープ	鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳	チンゲンサイ にんじん	レモン きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリー	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	768	34.2
19	金	ごはん のり佃煮 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜の五目とえ 生揚げとじゃがいものみそ汁	ぶり 生揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ 根深ねぎ とうもろこし	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	753	30.0
22	月	ごはん 牛乳 鶏肉の薬味たれかけ みそ豆 根菜汁	鶏肉 豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	根深ねぎ レモン しょうが れんこん だいこん ごぼう	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも ごま	米油 ごま油 ごま	772	35.8
23	火	ソフトパン 牛乳 わかさぎフリッター(3本) コールスロー 大麦入りミネストローネ ヨーグルト	いんげんまめ 豚肉	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ はくさい セロリー とうもろこし	パン 小麦粉 砂糖 大麦 じゃがいも	米油 オリーブ油	778	29.0
24	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とじきの香味和え 呉汁 かわちばんかん	豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しょうが もやし 根深ねぎ にんにく だいこん しめじ ごぼう かわちばんかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	773	31.5
25	木	食パン ブルーベリージャム 牛乳 たららのプロバンス風 チンゲンサイとしめじのソテー 白いんげん豆のポターージュ	たらら ベーコン 豚肉 いんげんまめ 凍り豆腐	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし しめじ もやし マッシュルーム	パン ジャム でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油 バター	768	35.4
26	金	ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんかけ(3個) 豆腐の中華煮 パンサンスー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが たけのこ 乾しいたけ にんにく 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	833	31.3
30	火	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 肉じゃが ごま和え	ほっけ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま 米油	749	32.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつ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。 ※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

ご入学・ご進級おめでとうございませう！！

いよいよ新たな学年のスタートです。野村学校給食センターから給食をお届けします。皆さんの健康と成長を願って、おいしく栄養バランスのとれた給食づくりに努めていきますので、よろしくお願ひいたします。

〈給食を通して学んでほしいこと・身に付けてほしいこと〉

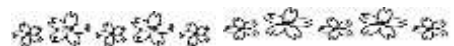
① 一日3食を食べる大切さを知ること 	② 自分に合った食事の量を知ること 	③ 地場産品や郷土料理を知ること
④ 正しい手洗いをすること 	⑤ 楽しく会食すること 	

生徒1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 830 kcal
・たんぱく 27.0 ~ 41.5 g



* 今月の目標 *

…給食の栄養について知ろう…



〈令和5年度 学校給食標語 優秀賞〉

今日はなに わくわくのぞく 献立表

仙台市立中学校 生徒