



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		
9	火	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 あじフライ(ソース) ほうれんそうサラダ 白いんげん豆のポタージュ	あじ 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり	パン ジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	826	34.3
10	水	ごはん 牛乳 赤魚のごまだれかけ 甘酢和え ひきな汁	あかうお 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	749	29.8
11	木	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) めんまとこんにやくのピリ辛炒め 中華スープ オレンジ	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが 乾しいたけ めんま オレンジ	ごはん パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま 米油	747	27.6
12	金	食パン はちみつ 牛乳 フライドチキン ごまドレッシングサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	パン はちみつ でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油 ごま	762	32.5
15	月	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ 白菜ときゅうりのしそ和え 豚汁 甘夏みかん	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん しそ	だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり 甘夏みかん	ごはん でん粉 じゃがいも	米油	796	27.1
16	火	ココアパン 牛乳 照り焼きハンバーグ コーンと枝豆のソテー コンソメスープ いちごゼリー	豚肉 鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし えだまめ	パン パン粉 でん粉 砂糖 ゼリー	米油	833	30.6
17	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 かぼちゃコロッケ 小松菜の中華和え	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	米油 ごま油 ごま	762	27.3
18	木	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(3本) ポークカレー アーモンドコールスロー グレープフルーツ	豚肉	牛乳 わかさぎ チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 でん粉 パン粉 じゃがいも	米油 アーモンド	870	27.1
19	金	小減塩パン 牛乳 やきそば 肉だんごの甘酢あんかけ(3個くらい) わかめスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ もやし キャベツ しょうが	パン パン粉 でん粉 砂糖 中華めん	バター ごま ごま油 米油	778	33.0
22	月	ごはん 牛乳 さわらの葉味たれかけ ごま酢和え 根菜のみそ汁 パインアップル缶	さわら 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう きゅうり キャベツ パインアップル	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	792	28.5
23	火	丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) フレンチサラダ ABC マカロニスープ アーモンド入り小魚	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 かたくちいわし	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	パン でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	アーモンド 米油	747	29.1
24	水	ごはん 牛乳 ぶりのしょうが焼き にんにくみそ金平 のっぺい汁 甘夏みかん	ぶり 豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん 乾しいたけ れんこん ごぼう にんにく 甘夏みかん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	米油 ごま	758	31.5
25	木	ごはん 牛乳 ホキの天ぷら(しょうゆ) 肉じゃが ごま入り即席漬け	ホキ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	ごはん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	777	27.0
26	金	小米粉パン 牛乳 スパゲッティポロネーゼ フライビーンズ 小松菜のサラダ	大豆 豚肉 レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ	パン 米粉 でん粉 砂糖 スパゲッティ	米油	762	35.5
30	火	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 生揚げとじゃがいものみそ汁 みしょうかん	ほっけ 生揚げ みそ 大豆	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ みしょうかん	ごはん じゃがいも 砂糖	米油	747	34.7

※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= ……給食の栄養について知ろう……



ご入学・ご進級おめでとうございます！！



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

いよいよ新たな学年のスタートです。荒巻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、よろしくお願いいたします。

〈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
----------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------



令和5年度 学校給食標語優秀賞

作り手の 思いを胸に いただきます

仙台市立中学校 生徒