



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
3	水	～簡易給食スタート①～ こめこパン ギゆうにゆう	パン こめこ	ぎゆうにゆう	※この3日間の給食は「パンと牛乳」のみです。量が少ないので、不足はおかずを持たせていただいても大丈夫です。	431	17.7
4	木	～簡易給食②～ ソフトパン ギゆうにゆう	パン	ぎゆうにゆう		446	14.8
5	金	～簡易給食③～ こめこげんまいハニーパン ぎゆうにゆう スティックコーヒー	パン こめこ はちみつ	ぎゆうにゆう		455	18.0
8	月	～完全給食スタート～ ＜入学・進級、4・5・6月生まれお祝いデザート＞ ごはん ギゆうにゆう てりやきハンバーグ いものこじる おいおいゼリー	ごはん でんぶ パンこ さとう さとも ゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こねぎ しめじ	694	23.3
9	火	ココアパン ギゆうにゆう さけのこうそうやき ポトフ	パン あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう さけ ぶたにく ウインナーソーセージ	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ だいこん	680	29.5
10	水	わかめごはん ギゆうにゆう かつおのいそべフライ ワンタンスープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ワンタン	わかめ ギゆうにゆう かつお あおのり ぶたにく	しょうが にんじん こまつな はくさい もやし めんま ねぶかねぎ ほししいたけ	636	28.0
11	木	こめこパン ギゆうにゆう ポークビーンズ マカロニスープ オレンジ	パン こめこ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ オレンジ	633	27.6
12	金	むぎごはん ギゆうにゆう ホイコーロー うずらたまごわかめのスープ れいとうようなし	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶ ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく なまあげ わかめ とうふ うずらたまご	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ねぶかねぎ こまつな ようなし	638	23.1
15	月	ごはん ギゆうにゆう かつおとだいたいのちゅうかいため みそしる みしょうかん	ごはん でんぶ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう かつお だいず とうふ こうやどうふ わかめ	しょうが にんじん えだまめ たけのこ にんにく ねぶかねぎ みしょうかん	670	27.6
16	火	ツイストパン ギゆうにゆう ペンネのトマトソースに パンプキンポタージュ メロン	パン スパゲッティ あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう ぶたにく チーズ クリーム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト(缶) かぼちゃ パセリ メロン	680	23.5
17	水	むぎごはん ギゆうにゆう マーボーとうふ あおのりポテト こまつなとキャベツのソテー	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶ じゃがいも	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく あおのり	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ いら ほししいたけ しょうが にんにく こまつな キャベツ とうもろこし	675	23.6
18	木	＜パンにサンドして食べよう＞ よこわりまるパン スライスチーズ ギゆうにゆう ホキフライ(ソース) じゃがいものスープに	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう チーズ ホキ ベーコン	かぼちゃ だいこん にんじん アスパラガス とうもろこし パセリ	655	27.3
19	金	＜宮城県の食材を使った料理＞ ごはん ギゆうにゆう ぶたにくたまねぎのあまからに はっとう オレンジ	ごはん あぶら さとう ごま はっとう	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ めんま しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ オレンジ	603	23.1
22	月	むぎごはん ギゆうにゆう なまあげととりにくのみそに かきたまじる デザート	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶ ゼリー	ぎゆうにゆう なまあげ とりにく たまご とうふ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが こまつな ほししいたけ ねぶかねぎ あまなつ	656	23.7
23	火	きんときまめパン ギゆうにゆう ごもくうどん だいずとごぎかなのまるごとあげ れいとうみかん	あまなつうどん でんぶ さつまいも あぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ だいず かたくちいわし	にんじん こまつな はくさい ねぶかねぎ ほししいたけ みかん	646	26.3
24	水	ごはん ギゆうにゆう ますのしそふうみやき ひじきのいりに けんちんじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ます ひじき あぶらあげ とうふ	だいずもやし にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ しめじ	593	25.1
25	木	くろしょくパン ギゆうにゆう とりにくのアップルソースやき ミネストローネ ヨーグルト	パン マカロニ じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン いんげんまめ だいず ヨーグルト	りんご パインアップル しょうが にんにく にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ トマト(缶)	653	28.5
26	金	ごはん ギゆうにゆう ししゃもフライ(ソース)1～4年1本、5年～2本 ごまごぼう しらたまりみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ごま さとう しらたまもち	ぎゆうにゆう ししゃも こうやどうふ とりにく	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	662	22.2
29	月	むぎごはん ギゆうにゆう さわらのしおやき きりぼしだいこんのいりに ふのりのみそしる	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがい も	ぎゆうにゆう さわら ぶたにく あぶらあげ ふのり とうふ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ	618	25.7
30	火	しょくパン ギゆうにゆう メンチカツ(ソース) コーンとえだまめのソテー ジュリアンスープ	パン パンこ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん もやし えきたけ	640	23.7

★今月の目標★衛生に注意して食事をしよう ※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。

※給食スタートの3日間は仙台市統一献立(簡易給食)となっております。感染予防対策を踏まえた給食時間を確認する期間として設定されております。おかず持参が難しい場合は、帰宅後の補食のご準備等ご協力をお願いいたします。

本校3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準  
・エネルギー 650 kcal  
・たんぱく質 21.1～32.5 g