



小学校  
ブロック  
住吉台小、長命ヶ丘小、福岡小、館小、根白石小  
北中山小、桜丘小、南中山小、寺岡小



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生のえいようか	
			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	おもにからだのちようしきと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)
1	水	むぎごはん 牛乳 だいたいのキーマカレー ベイクドポテト やさいスープ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいたいの ヨーグルト ベーコン	トマト にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	674	26.2
2	木	こめこパン 牛乳 とりにくのレモンソースかけ ビーンズサラダ キャロットポタージュ	パン こめこ でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく クリーム だっしふんにゆう チーズ だいたいの	レモン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	631	31.3
7	火	《みやぎけんらしいしのとくさんひん うーめん》 ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ごまいりそくせきづけ うーめんじる	ごはん でんぷん こめあぶら うーめん ごま ごまあぶら	牛乳 あかうお とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが	586	23.9
8	水	せわりコッペパン 牛乳 ウインナーソーセージのチリソースかけ(2ほん) チンゲンサイとコーンのソテー おおむぎいりスープ パインアップルのかんづめ	パン オリーブゆ さとう おおむぎ こめあぶら	牛乳 ウインナーソーセージ とりにく	たまねぎ にんにく レモン キャベツ にんじん しめじ チンゲンサイ とうもろこし パインアップル	628	22.7
9	木	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ほうれんそうのおひたし(きざみのり) だいこんとあぶらあげのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ みそ のり	だいこん ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	591	24.7
10	金	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのあまずあんかけ わかめサラダ りきゅうじる オレンジ	ごはん さとう でんぷん ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ごぼう しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり オレンジ	604	23.5
13	月	★しゅんのやさい はるキャベツ★ 小ココアパン 牛乳 はるキャベツのペペロンチーノ わかさぎフリッター(2ほん) とうにゆうクリームスープ	パン こむぎこ こめあぶら スパゲッティ オリーブゆ じゃがいも でんぷん パンこ	牛乳 わかさぎ ベーコン とりにく いんげんまめ とうにゆう だいたいの	たまねぎ キャベツ にんにく にんじん しめじ パセリ	595	23.1
14	火	わかめごはん 牛乳 さけのてりやき やさいのアーモンドあえ みそけんちんじる	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら アーモンド	牛乳 わかめ さけ とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	585	28.4
15	水	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 とりにくのバジルやき パンプキンサラダ(マヨネーズ) トマトスープ	パン ジャム さとう オリーブゆ マヨネーズ	牛乳 とりにく ぶたにく だいたいの	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト かぼちゃ きゅうり とうもろこし	591	31.8
16	木	《くまもとけんのきょうどりより タイビーエン》 ★しゅんのくだもの あまなつみかん★ ごはん 牛乳 ぶたにくとだいたいのごまソースがらめ タイビーエン あまなつみかん	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく だいたいの みそ とりにく えび いか	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ あまなつみかん	678	30.6
17	金	《みやぎけんのとくさんひん ささかまぼこ・せんだいまそ》 ごはん ふりかけ 牛乳 ささかまぼこのしょうがに こまつなのせんだいまそあえ はつとじる	ごはん さとう すいとん ごま じゃがいも	牛乳 だいたいの ささかまぼこ とりにく あぶらあげ みそ のり	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし	586	23.6
20	月	よこわりまるパン 牛乳 フライドチキン フレンチポテトサラダ コンソメスープ オレンジ アーモンドいりごさかな	パン でんぷん こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう アーモンド	牛乳 とりにく ぶたにく かたくちいわし	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ きゅうり とうもろこし オレンジ	614	31.1
21	火	《あたらしいメニュー ルーローハンにしてたべよう!》 ごはん 牛乳 ルーローハンのぐ ビーフンいりスープ パインアップルのかんづめ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん ビーフン ごまあぶら	牛乳 ぶたにく うずらたまご	たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく はくさい にんじん なら ねぎ パインアップル	596	25.1
22	水	コッペパン はちみつ 牛乳 ホキフライ(ソース) コールスロー ABCマカロニスープ	パン はちみつ パンこ こむぎこ こめあぶら マカロニ じゃがいも	牛乳 ホキ とりにく	にんじん たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	624	23.8
23	木	ごはん のりのつくだに 牛乳 ごもくどうふ さつまいものてんぶら ピリからきゅうり	ごはん さつまいも こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 のり とうふ ぶたにく だいたいの	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり	662	21.2
24	金	《たけのこごはんにしてたべよう!》 ごはん 牛乳 たけのこごはんのぐ さばのしおやき にらととうふのみそしる あまなつみかん	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	牛乳 さば とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たけのこ ほししいたけ にんじん えのきたけ なら ねぎ あまなつみかん	652	28.3
27	月	ソフトパン 牛乳 ぶたにくのトマトに ごさかないりフライビーンズ アーモンドとほうれんそうのサラダ	パン でんぷん こめあぶら じゃがいも アーモンド	牛乳 だいたいの かたくちいわし ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ とうもろこし	667	32.4
28	火	★しゅんのさかな さわら★ ごはん 牛乳 さわらのこみやき わかめいりおひたし ごじる オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	牛乳 さわら だいたいの こおりどうふ みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし オレンジ	587	28.3
29	水	とうにゆうしよくパン 牛乳 ぶたにくのハーブあげ ポテトバターソテー レンズまめのスープ	パン さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも バター	牛乳 とうにゆう ぶたにく ベーコン レンズまめ	にんにく にんじん キャベツ セロリー たまねぎ とうもろこし	645	28.0
30	木	ごはん 牛乳 かつおのやくみたれかけ きざみこんぶとキャベツのあえもの とうふとじゃがいものみそしる あまなつみかん	ごはん でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 かつお とうふ みそ こんぶ	ねぎ しょうが こまつな たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり にんじん あまなつみかん	591	26.1
31	金	《かんこくのりよりをあげよう!》 ごはん 牛乳 ハンバーグのブルコギソースかけ もやしのナムル かんこくふうスープ	ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく ねぎ ようなし だいこん にんじん えのきたけ ほししいたけ なら こまつな もやし	579	20.8

※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。

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために、一部栄養強化食品を使用しています。

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

## 《今月の目標…食事の大切さを知ろう》

食べてみよう 一つ一つを大切に

仙台市立住吉台小学校 6年 小野寺 南子

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆