令和6年度

6月の予定献立表

中学校 2ブロック	人来田中，茂庭台中，折立中，大沢中 住吉台中，長命ケ丘中，北仙台中，中山中 第一中

仙台市南吉成学校給食センター

日	曜日	献立名		主な食品と働き 主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
3	月	背割りコッペパン　牛乳 ウインナーソーセージのトマトソースかけ（2本） アーモンドコールスロー　クリームスープ		ウインナーソーセージ 鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ　にんにく　キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 米油 バター アーモンド	818	31.7
4	火	麦ごはん　のりの佃煮　牛乳　さわらの竜田揚げ コーン入りおひたし　大根とじゃがいものみそ汁	歯と口の健康週間	さわら　油揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	だいこん　ねぎ　しょうが キャベツ　とうもろこし	ごはん　大麦 でん粉　砂糖 じゃがいも	米油 ごま	772	30.1
5	水	**♪中総体応援メニュー♪** ごはん　牛乳　豚肉のカレー揚げ　ひじきの炒め煮 スタミナうーめん　グレープフルーツ		豚肉　凍り豆腐 鶏肉　みそ 大豆　油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら	しょうが　たまねぎ　もやし にんにく　グレープフルーツ	ごはん　でん粉 砂糖　うーめん	米油 ごま ごま油	829	32.1
6	木	食パン　りんごジャム　牛乳　さけのバジル焼き 野菜サラダ　白いんげん豆のポタージュ		さけ　鶏肉 いんげん豆	牛乳　チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	にんにく　たまねぎ　キャベツ きゅうり	パン　ジャム 砂糖 じゃがいも	バター 米油	752	37.9
7	金	麦ごはん　牛乳　マーボー豆腐　ごぼうナッツ きざみこんぶのサラダ　オレンジ		豆腐　豚肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう　たまねぎ　きゅうり ほししいたけ　ねぎ　しょうが にんにく　とうもろこし キャベツ　オレンジ	ごはん　大麦 でん粉　砂糖	米油 アーモンド ごま油	820	28.5
10	月	背割りコッペパン　牛乳　ポークビーンズ ベイクドポテト　鶏肉と玉ねぎのスープ ヨーグルト		w	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　セロリー	パン じゃがいも	米油	816	34.8
11	火	ごはん　牛乳　かつおの薬味たれかけ　ごま酢和え 小松菜とじゃがいものみそ汁　洋なしの缶詰		かつお　みそ 凍り豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが　ねぎ　えのきたけ きゅうり　もやし　ようなし	ごはん　でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	795	34.6
12	水	ごはん　牛乳　生揚げのあんかけ（3個） わかめサラダ　みそワンタンスープ アーモンド入り小魚		生揚げ　豚肉 みそ	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん にら	たまねぎ　ほししいたけ めんま　もやし　にんにく キャベツ　きゅうり	ごはん　砂糖 でん粉　小麦粉	ごま油 アーモンド	753	28.8
13	木	小減塩パン　牛乳　ツナとあさりのスパゲッティ ししゃもフリッター（2本）　大豆入りスープ		まぐろ油漬け あさり　豚肉 大豆	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　セロリー	パン　小麦粉 スパゲッティ じゃがいも でん粉	米油	802	34.0
14	金	**《宮城県の特産品　ささかまぼこ》** ごはん　牛乳　ささかまぼこの南部揚げ　肉豆腐 小松菜のみそ和え　グレープフルーツ		ささかまぼこ 豚肉　豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　ねぎ　えのきたけ しめじ　もやし グレープフルーツ	ごはん　小麦粉 砂糖	ごま 米油	799	35.1
17	月	丸パン　牛乳　豚肉のマスタード焼き ごまドレッシングサラダ　ミルクスープ		豚肉　ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ　とうもろこし きゅうり　キャベツ	パン　小麦粉 砂糖	バター 米油 ごま	807	36.6
18	火	**《仙臺（せんだい）みそを使った根菜汁》** ごはん　牛乳　いわしフライ くきわかめと野菜の炒め煮　根菜汁		いわし　豆腐 みそ　豚肉	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう　だいこん　ねぎ れんこん	ごはん　パン粉 小麦粉　砂糖 じゃがいも	米油	747	26.9
19	水	**《仙台産の大豆を使って～ポップビーンズ》** **★旬の果物　メロン★** 麦ごはん　牛乳　ポークカレー　ポップビーンズ 野菜のアーモンド和え　メロン	6月19日 餃子の日	大豆　豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ　にんにく　りんご キャベツ　メロン	ごはん　大麦 でん粉　砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	859	30.3
20	木	**《新しいメニュー　パプリカ入りスープ》** ココアパン　牛乳　チーズ豆腐ハンバーグ フレンチポテトサラダ　パプリカ入りスープ		豆腐　鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	あかピーマン にんじん	たまねぎ　キャベツ　セロリー きゅうり　とうもろこし	パン　小麦粉 じゃがいも パン粉　砂糖	米油	764	31.8
21	金	**《仙臺（せんだい）みそを使ったみそ豆乳スープ》** **♪今年度初登場！冷凍みかん♪** ごはん　牛乳　スタミナレバー　みそ豆乳スープ 冷凍みかん		豚肉　豚レバー 凍り豆腐　みそ 豆乳	牛乳	にら にんじん	しょうが　にんにく　はくさい たまねぎ　ねぎ　しめじ みかん	ごはん　でん粉 砂糖	米油 ごま	812	33.5
24	月	小減塩パン　牛乳　わかめラーメン きびなごのから揚げ（5～6本）　アーモンド入りサラダ ヨーグルト		豚肉	牛乳 わかめ きびなご ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　ねぎ　もやし とうもろこし　しょうが　にんにく きゅうり　キャベツ	パン　でん粉 中華めん	米油 ごま油 アーモンド	750	35.5
25	火	ごはん　牛乳　さばの香味焼き もやしときゅうりのピリ辛和え　豚汁		さば　豚肉 豆腐　みそ	牛乳	にんじん	にんにく　しょうが　だいこん ごぼう　ねぎ　もやし　きゅうり	ごはん　砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	781	29.8
26	水	麦ごはん　ふりかけ　牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物　春雨入り中華スープ オレンジ		大豆　豚肉	牛乳 のり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが　たまねぎ ほししいたけ　オレンジ	ごはん　大麦 でん粉　砂糖 はるさめ じゃがいも	米油　ごま カシューナッツ ごま油	812	28.3
27	木	ミルクパン　牛乳 肉だんごのハニーマスタードソースかけ（4個） ひじきサラダ　ミネストローネ		豚肉　鶏肉 いんげん豆	牛乳 ひじき	にんじん トマト	たまねぎ　レモン　セロリー にんにく　キャベツ　しょうが とうもろこし	パン　はちみつ でん粉　砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 ごま油 ごま	837	31.7
28	金	麦ごはん　牛乳　生揚げの五目煮　さつまいもコロッケ 小松菜のおひたし（きざみのり）　グレープフルーツ		生揚げ　豚肉 うずら卵　大豆	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ　たけのこ　えだまめ ほししいたけ　にんにく　もやし しょうが　グレープフルーツ	ごはん　大麦 さつまいも パン粉　小麦粉 砂糖　でん粉	米油 ごま油	845	30.6

※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。

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

《今月の目標…正しい手洗いを知り，よくかんで食べよう》

元気だそう　給食食べて　授業に集中

仙台市立折立中学校　2年

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆