

中学校 2ブロック 人來田中、茂庭台中、折立中、大沢中 住吉台中、長命ヶ丘中、北仙台中、中山中 第一中

8・9月の予定献立表



仙台市南吉成学校給食センター

日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる				主な食品と働き				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
26	月	ごはん 牛乳 あじのピリ辛焼き 野菜のアーモンド和え けんちん汁 グレープフルーツ	あじ みそ 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん ごぼう ねぎ キャベツ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 アーモンド	748	32.4		
27	火	★夏野菜がたっぷり入ったチリコンカン★ コッペパン 牛乳 夏野菜入りチリコンカン フライドパンキン マカロニと野菜のスープ	豚肉 だいず ベーコン	牛乳	かぼちゃ ビーマン きピーマン トマト にんじん	たまねぎ スズッキーニ にんにく キャベツ セロリー	パン マカロニ	米油	751	31.9		
28	水	★旬の野菜 枝豆★ 麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 八宝菜 ゆで枝豆 オレンジ	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん にはら	キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ しょうが えだまめ オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	778	27.7		
29	木	麦ごはん ふりかけ 牛乳 さばのみそ漬け焼き 小松菜のおひたし 豆腐とにらのすまし汁	だいず さば みそ 豆腐	牛乳 のり	にはら こまつな にんじん	たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま	747	29.2		
30	金	小米粉パン 牛乳 ツナスパゲッティ 肉だんごのカレースープ煮 ポップビーンズ	だいず 豚肉 鶏肉 まぐろ油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ	パン 米粉 でん粉 スパゲッティ	米油	795	37.9		
2	月	ごはん 牛乳 かつおのしょうが焼き きざみこんぶのサラダ 呉汁 冷凍みかん	かつお だいず 生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	755	37.3		
3	火	ココアパン 牛乳 豚肉のアーモンドがらめ ポテトサラダ(マヨネーズ) ジュリアンスープ	豚肉 凍り豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ とうもろこし	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド マヨネーズ	836	33.3		
4	水	【沖縄県の料理を味わおう!】 ごはん 牛乳 ソースチキンカツ にんじんシリシリ いなむどうち(沖縄風豚汁)	鶏肉 豚肉 みそ 生揚げ だいず まぐろ油揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん	ほししいたけ だいこん とうもろこし	ごはん パン粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま	814	30.9		
5	木	★旬の果物 なし★ ごはん 牛乳 さけの西京焼き 肉豆腐 ピリ辛きゅうり なし	さけ みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ きゅうり なし	ごはん 砂糖	米油 ごま ごま油	765	39.4		
6	金	減塩パン 牛乳 豚肉のトマト煮 ひじきサラダ キャラメルビーンズ	だいず 豚肉	牛乳 クリーム ひじき	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド かつお バター 米油 ごま油 ごま	772	32.5		
9	月	ごはん 牛乳 チンジャオロースー ベイクドポテト 中華スープ	豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳	ビーマン にんじん きピーマン	しょうが たけのこ にんにく はくさい ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	806	28.9		
10	火	食パン りんごジャム 牛乳 ゆでウインナーソーセージ(2本) 大根ときゅうりのサラダ 豆乳クリームスープ	ウインナーソーセージ 豚肉 豆乳 いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ だいこん とうもろこし きゅうり	パン ジャム じゃがいも 砂糖	米油	752	27.0		
11	水	★旬の野菜を使って～夏野菜カレー★ 麦ごはん 牛乳 ホキフライ 夏野菜カレー フルーツポンチ	ホキ 豚肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ビーマン トマト	ズッキーニ たまねぎ にんにく りんご バイナップル みかん もも	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油	882	28.6		
12	木	【十五夜(9/17)にちなんで・・・ごまだんご】 ごはん 牛乳 赤魚の香味焼き 根菜汁 ごまだんご	あかうお 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ごぼう だいこん	ごはん 砂糖 じゃがいも 白玉もち でん粉	ごま	826	31.2		
13	金	【新しいメニュー あさりとかのトマトスープ】 ソフトパン 牛乳 フライドチキン キャベツとコーンのサラダ あさりとかのトマトスープ ヨーグルト	鶏肉 あさり いか	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし しょうが レモン	パン でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	756	37.1		
17	火	ごはん 牛乳 生揚げのきのこあんかけ(3個) わかめの生姜和え さつまいものみそ汁 アーモンド入り小魚	生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ かつおいわし	にんじん	ほししいたけ しめじ ねぎ だいこん ごぼう きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	アーモンド	753	28.3		
18	水	🍷みやぎ水産の日 鮪(あじ)🍷 小ミルクパン 牛乳 なすのペンネアラビアータ あじフライ(ソース) コンソメスープ	あじ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	761	31.2		
19	木	【秋の彼岸にちなんで・・・おくずかけ】 ★旬の魚 さま★ ごはん 牛乳 さまのかば焼き 小松菜のみそ和え おくずかけ 冷凍みかん	さま 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ もやし しょうが みかん	ごはん でん粉 砂糖 うーめん ふ さといも	米油	857	27.9		
20	金	【韓国料理を味わおう!】 ごはん 牛乳 ハンバーグのブルゴキソースかけ チョレギサラダ(きざみのり) 韓国風スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん にはら	たまねぎ にんにく ねぎ ようなし もやし ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	761	28.8		
24	火	食パン いちごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(3本) えだまめとコーンのソテー 米粉のクラムチャウダー	あさり だいず ベーコン	牛乳 チーズ わかさぎ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ しめじ とうもろこし	パン ジャム 小麦粉 米粉 じゃがいも パン粉 でん粉	米油 バター	810	32.2		
25	水	麦ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 豆腐とうずら卵のチリソース煮 パンサンスー グレープフルーツ	豚肉 うずら卵 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉 はるさめ	ごま油 ごま	830	30.4		
26	木	【ベトナムの料理 バインミー・フォー】 トパンに豚肉となますきはさんでバインミーにして食べよう! コッペパン 牛乳 豚肉の甘辛ソースかけ ベトナム風なます えびのフォー	豚肉 えび	牛乳	こねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご もやし レモン だいこん	パン 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま 米油	752	35.0		
27	金	ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら(2本) 豚肉と玉ねぎの炒め物(豚丼の具) 生揚げと小松菜のみそ汁	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ えだまめ しょうが ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	824	31.2		
30	月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 油ふとじゃがいもの煮物 切り干し大根のはりはり漬 オレンジ	さば 豚肉 だいず	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ ごぼう 切り干しだいこん オレンジ	ごはん 油ふ じゃがいも 砂糖	米油 ごま	862	33.2		

※はしは、毎日忘れずに持ってきてください。※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…食事と運動について考えよう 》

食材に詰まった愛で 僕らはみんな 生きている

仙台市立広陵中学校 3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。