

10月の予定献立表



仙台市南吉成学校給食センター

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



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				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	丸パン 牛乳 レバー入りメンチカツ アーモンドコールスロー 大麦入りミネストローネ	豚肉 鶏肉 豚レバー ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン パン粉 大麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油 アーモンド	784	32.5
2	水	★旬の野菜 さつまいも★ 麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜の中華煮 わかめスープ さつまいものあめがけ	豚肉 豆腐 うずら卵 えび	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが えのきたけ	ごはん 大麦 さつまいも 砂糖 米粉	米油 ごま油 ごま	809	27.0
3	木	ココアパン 牛乳 ししやもフリッター(2本) キャベツとえだまめのサラダ 卵と白菜のスープ	ベーコン 鶏卵 だいず	牛乳 ししやも あおさ	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ えだまめ レモン にんにく	パン 小麦粉 砂糖 米粉	米油 オリーブ油	829	30.2
4	金	ごはん 牛乳 すきやき かぼちゃの天ぷら きゅうりのしそ風味漬 冷凍みかん	豚肉 豆腐 だいず	牛乳	かぼちゃ にんじん しそ	はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり みかん	ごはん 小麦粉 砂糖	米油	814	27.5
7	月	《十三夜(10月15日)にちなんで～白玉ぜんざい》 ★旬の魚 さんま★ ごはん 牛乳 さんまの甘辛焼き 根菜のみそ汁 白玉ぜんざい	さんま 豚肉 油揚げ みそ あずき	牛乳	にんじん	しょうが れんこん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 しらたまもち	ごま	849	29.3
8	火	小ソフトパン 牛乳 ミートソースペンネ ポップビーンズ ごまドレッシングサラダ ドリンクヨーグルト	だいず 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー きゅうり キャベツ とうもろこし	パン 小麦粉 マカロニ 砂糖	米油 ごま	772	34.3
9	水	🍷みやぎ水産の日 さわら🍷 ごはん 牛乳 さわらのみそ漬焼き れんこんとひじきの和風サラダ きのこ汁	さわら みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが なめこ しめじ えのきたけ だいこん ねぎ れんこん とうもろこし もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	747	32.0
10	木	《10月10日は目の愛護デー～ブルーベリー・にんじん》 食パン フルーベリージャム 牛乳 鶏肉のアーモンドがらめ キャロットソテー ABCマカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ パセリ にんじん	たまねぎ セロリー とうもろこし	パン ジャム 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 アーモンド	757	32.0
11	金	♪新しいメニュー 塩マーボー豆腐♪ ごはん 牛乳 塩マーボー豆腐 白花豆のコロッケ(ソース) 大根のピリ辛漬け オレンジ	いんげん豆 豆腐 鶏肉 だいず	牛乳	ごまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 米粉	米油 ごま ごま油 バター	814	29.2
🍁 10/15・16 秋季休業日 🍁										
17	木	《新潟県の郷土料理 のっぺい汁》 ごはん 牛乳 さばの照り焼き キャベツときざみこんぶの和え物 のっぺい汁	さば 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも 米粉	米油	796	27.5
18	金	丸パン 牛乳 チリコンカン ジュリアンスープ カラメルパンキン	豚肉 だいず ベーコン	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ	パン 砂糖	米油	761	33.3
21	月	《仙台市の秋の風物詩～仙台風芋煮 宮城県の特産品…ささかまぼこ》 麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 蒸しささかまぼこ ごま酢和え 仙台風芋煮 かき	ささかまぼこ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん はくさい ごぼう ねぎ しめじ きゅうり もやし かき	ごはん 大麦 さといも 砂糖	ごま ごま油	750	32.5
22	火	米粉パン 牛乳 ホキフライ(ソース) オニオンドレッシングサラダ さつまいものシチュー	ホキ 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 米粉 パン粉 小麦粉 さつまいも 砂糖	米油	787	36.3
23	水	★旬の食べ物 栗・みかん★ ごはん 牛乳 栗と鶏肉の煮物 小松菜と油ふのみそ汁 みかん	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう しめじ えだまめ もやし ねぎ みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 油ふ じゃがいも	米油 くり	797	31.2
24	木	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 白菜のみそ和え すまし汁 洋なしの缶詰	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ はくさい ようなし	ごはん 砂糖		756	29.2
25	金	小減塩パン 牛乳 担々麺 きびなごの甘辛がらめ(4~5本) キャベツの中華和え ヨーグルト	豚肉 だいず みそ	牛乳 きびなご ヨーグルト	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ もやし キャベツ にんにく	パン 砂糖 中華めん 小麦粉	米油 ごま ごま油	766	33.7
28	月	★旬の魚 鮭(さけ)★～さけごはんにして食べよう! ごはん 牛乳 おろしハンバーグ さけごはんの具 みそけんちん汁	豚肉 鶏肉 みそ さけ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しめじ しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油	790	35.9
29	火	丸パン 牛乳 豚肉のハーブ揚げ マスタードドレッシングサラダ パンプキンポタージュ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	米油	821	35.1
30	水	★旬の果物 かき★ ごはん 牛乳 もうかさめの竜田揚げ 小松菜のおひたし(きざみのみ) みそはっと汁 かき	さめ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが かき	ごはん 小麦粉 すいとん	米油	786	31.8
31	木	麦ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 豚肉と野菜のピリ辛炒め うずら卵入り春雨スープ	豚肉 鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 切干しだいこん もやし にんにく ねぎ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 はるさめ パン粉 米粉	ごま油 ごま	797	30.9

※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…旬の食べ物について知ろう》

季節ごと 違いを楽しむ 旬の食

仙台市立吉成中学校 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☆