



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		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	火	ごはん 牛乳 ホキフライ(ソース) キャベツのごま和え うーめん汁 オレンジ	ホキ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし オレンジ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 うーめん	米油 ごま	754	27.8
10	水	ミルクパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き アーモンド入りほうれんそうサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	アーモンド 米油	751	36.4
11	木	★旬の魚 かつお★ ごはん 牛乳 かつおのたまねぎソースかけ ひじきの炒め煮 根菜汁 グレープフルーツ	かつお 油揚げ みそ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ たけのこ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	788	34.0
12	金	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 八宝菜 パンサンスー	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 小麦粉 春雨 でん粉 パン粉	米油 ごま油 ごま	771	28.5
15	月	丸パン いちごジャム 牛乳 さけのガーリック焼き コーン入りサラダ 白いんげん豆のポターージュ	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 とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油	762	38.4
16	火	【豚丼にして食べよう】 麦ごはん 牛乳 きびなごの唐揚げ(磯風味・5~6本) 豚肉と玉ねぎの炒め物 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 きびなご あおさ	こまつな にんじん	だいこん えのきたけ たまねぎ ごぼう にんにく しょうが オレンジ	ごはん 大麦 砂糖 米粉 でん粉	米油	747	33.2
17	水	☆入学・進級お祝い献立☆ ココアパン 牛乳 フライドチキン ごぼうサラダ マカロニと野菜のスープ いちごヨーグルト	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー ごぼう きゅうり とうもろこし いちご	パン でん粉 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油	852	36.6
18	木	麦ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ こまつなの仙台みそ和え なめこ汁 大豆入り小魚	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳 あおさ かたくちいわし	こまつな にんじん	たまねぎ なめこ ねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	760	29.8
19	金	【宮城県の特産品 油ふ】 ★旬の果物 甘夏みかん★ ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ きざみ昆布と野菜の炒め煮 油ふ入り呉汁 甘夏みかん	赤魚 大豆 みそ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ もやし しょうが あまなつみかん	ごはん 砂糖 でん粉 油ふ じゃがいも	米油	758	29.5
22	月	食パン チョコレートクリーム 牛乳 豚肉のバジル焼き アーモンドコールスロー 豆乳スー	豚肉 鶏肉 いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油 アーモンド	851	34.1
23	火	【愛知県名古屋市の郷土料理 チキンみそカツ】 ★旬の果物 かわちばんかん★ ごはん 牛乳 チキンみそカツ ひたし豆 けんちん汁 かわちばんかん	鶏肉 みそ 生揚げ 大豆	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ かわちばんかん	ごはん 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも 小麦粉	米油 ごま油	781	30.5
24	水	★旬の野菜 春キャベツ★ 小米粉フォカッチャ 牛乳 春キャベツのペペロンチーノ わかさぎフリッター(3本) トマトスープ ぶどうゼリー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 わかさぎ	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ マッシュルーム	パン 米粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも でん粉 パン粉 スパゲッティ ゼリー	米油 オリーブ油	742	31.3
25	木	★旬の魚 さわら(鱈)★ 麦ごはん ふりかけ 牛乳 さわらのしょうが焼き わかめ入りおひたし 豚汁 グレープフルーツ	大豆 さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ ごぼう とうもろこし グレープフルーツ	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	ごま	750	35.6
26	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さつまいもコロッケ きゅうりともやしの中華和え	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり えだまめ	ごはん 砂糖 さつまいも パン粉 小麦粉 でん粉	米油 ごま油 ごま	797	29.6
30	火	減塩パン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2本) ポテトバターソテー 鶏肉と春キャベツのスープ アーモンド入り小魚	ウインナーソーセージ 鶏肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー とうもろこし	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	バター アーモンド	747	29.3

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつ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

☆ ご入学・ご進級おめでとうございませう!! ☆

いよいよ新たな学年のスタートです。南吉成学校給食センターから給食をお届けします。皆さんの健康と成長を願って、おいしく栄養バランスのとれた給食づくりに努めていきますので、よろしくお願ひいたします。

〈給食を通して学んでほしいこと・身に付けてほしいこと〉

① 一日3食を食べる大切さを知ること	② 自分に合った食事の量をj知ること	③ 地場産品や郷土料理を知ること
④ 正しい手洗いをすること	⑤ 楽しく会食すること	

《今月の目標》 給食の栄養について知ろう

給食は 笑顔をつくる みなもとだ

仙台市立長命ヶ丘中学校 2年