



# 7月予定献立表

太字の作物は日辺・六郷地区でとれた地元の作物です。



仙台市立六郷中学校

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		
1	水	★季節の果物「すいか」★ ごはん チンジャオロースー 豆腐スープ 小玉すいか	豚肉 牛肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わ かめ	パブリカ ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 根深ねぎ はくさい すいか	ごはん 砂糖 でん粉	油	770	27.0
2	木	★夏バテ解消メニュー「タンドリーチキン」★ 食パン マーマレード タンドリーチキン マヨネーズソテー トマト入り卵スープ	鶏肉 ウィナーソー ーゼ いんげんま め ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト	トマト モロヘイヤ	とうもろこし えだまめ にんにく	パン マカロニ ジャム	マヨネー ズ 油	827	37.7
3	金	★中華メニュー★ ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨スープ グレープフルーツ アーモンド入り小魚	豚肉 だいず	牛乳 いりこ	ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ 根深ねぎ にんにく しょうが はくさい 乾しいたけ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	油 アー モンド	752	28.0
6	月	わかめごはん ベーコンといかのトマト煮 冬瓜のスープ 冷凍みかん	ベーコン いか やきぶた	わかめ 牛乳	トマト(缶) にんじん こまつな	たまねぎ にんにく とうがん はくさい たけのこ 乾しいたけ みかん	ごはん 砂糖 はるさめ	油	758	28.5
7	火	★七夕メニュー★ バターロールパン 星型ハンバーグトマトソースがけ 五目うー めん 七夕ゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	オクラ にんじん	なす 根深ねぎ 乾しいたけ	パン 温 麵 ゼリー	バター	867	33.2
8	水	★北海道メニュー★ ごはん ほっけの塩 焼 茎わかめの炒め物 どさんこ汁	ほっけ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	メンマ とうもろこし はくさい だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま バター	788	28.7
9	木	小パンピンキパン キムチうどん えびとチンゲンサイのから煮 オレンジ	豚肉 えび	牛乳 チーズ	かぼちゃ にら にん じん チンゲンサイ	はくさい だいこん 根深ねぎ たまねぎ とうもろこし オレンジ	パン うどん 小麦粉	油 パタ ー	814	30.9
10	金	★仙台空襲の日メニュー★ 麦ごはん ふりかけ(ひじき) 鶏肉とこんにゃくのご まみそ和え すいとん汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 大麦 砂糖 小麦粉	くり 油 ごま	780	28.1
13	月	麦ごはん ドライカレー イタリアンスープ 冷凍アップル	豚肉 卵 ベー コン レンズま め	牛乳 チ ーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく キャベツ りんご	ごはん 大麦 パ ン粉 マカロニ じゃがいも	油	815	27.6
14	火	米粉パン みそラーメン 揚げぎょうざ 小松菜のソテー ヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 プ ルーンヨ ーグルト	にんじん にら こま つな	しなちく たまねぎ もやし とうもろこし にんにく キャベツ しょうが	パン 米粉 中華 めん 小麦粉	油	870	35.1
15	水	ごはん 鶏肉のにんにくしょうゆ焼き 切り 干し大根のピリから炒め 味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 油 揚げ	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく 切干しだいこん もやし 根深ねぎ だいこん ごぼう	ごはん 砂糖 さ といも	油	788	36.3
16	木	食パン ブルーベリージャム 鮭のバジル焼き ジャーマンポテト 卵スープ	さけ ウィナー ソーセージ 卵 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	パン ジャム じ ゃがいも でん粉	油	776	36.5
17	金	★宮城県の郷土料理「おくずかけ」★ごはん 味付のり 豆腐ハンバーグのねぎソースかけ おくずかけ 冷凍みかん	豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ ごぼう 乾しいたけ みかん	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 温 麵 じゃがいも	油	808	28.4
20	月	★夏野菜をたべよう!★ 麦ごはん 夏野菜カレー フライビーンズ ぶどうゼリー	豚肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	ズッキーニ たまねぎ なす にんにく	ごはん 大麦 で ん粉 砂糖 ゼリ ー	油 ごま	936	28.4
21	火	背割りコッペパン ボイルドフランクフ ルト(ケチャップ&マスタード) レモンクリー ムスパゲティ コンソメスープ	フランクフルト ソーセージ えび ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー オクラ	キャベツ マッシュルーム えだまめ レモン セロリー たまねぎ	パン スパゲッテ ィ じゃがいも	油	820	29.8
22	水	ごはん さんまの蒲焼き ひじきの炒り煮 えのきたけの味噌汁	さんま さつま 揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじ き わかめ	にんじん	しょうが えだまめ もやし えのきたけ だいこん	ごはん でん粉 砂糖	油	843	29.1
27	月	ソフトパン カレー南蛮うどん ごぼうと煮干しのパリパリ揚げ すいか	豚肉 鶏肉 だいず	牛乳 かた くちいわし	こまつな にんじん	たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ ごぼう すいか	パン うどん 砂糖 でん粉	油 ごま	852	29.4
28	火	ごはん かつおと大豆のごまみそ和え 沢煮鮫 発酵乳	かつお だいず 豚肉	牛乳 発酵乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	863	32.3
29	水	★イタリア料理「スパゲティシチリアーノ」★ 黒コッペパン スパゲティシチリアーノ むきまめとコーンのソテー フルーツ杏仁	豚肉 ウィナー ソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト(缶)	たまねぎ なす ズッキーニ マッシュル ーム しょうが にんにく みかん(缶) パ インアップル(缶) 黄桃(缶) とうもろこし え だまめ	パン スパゲッテ ィ 砂糖	油	878	32.3
30	木	ミルクパン ポークビーンズ ABCスープ 冷凍パインアップル	豚肉 だいず ベーコン	牛乳	トマト(缶) パセリ にんじん	たまねぎ セロリー パインアップル	パン マカロニ じゃがいも	油	880	32.6
31	金	チーズパン マカロニグラタン ポトフ 豆乳アイス	ベーコン豚肉 ウ ィナーソーセージ	チーズ 牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん キ ャベツ セロリー	パン マカロニ	油	876	31.6

★はしは毎日忘れずに持ってきましょう。★牛乳は毎日つきます。★献立内容は変更することがあります。

本校の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

