



5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	ミルクパン 五目うどん 肉団子のあまずあんかけ チンゲンサイのソテー	鶏肉 なたと 油あげ 豚肉 鶏肉 ウインナーセージ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	パン うどん 砂糖 でんぷん	油 ごま	787	31.8
2	木	むぎごはん レンズまめいりドライカレー マッシュポテト レタスとたまごのスープ こどもの日ゼリー	豚肉 レンズまめ 大豆 ベーコン たまご とうふ	牛乳	にんじん ピーマン トマト(缶)	玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし レタス	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも でんぷん ゼリー	油 バター	806	27.2
7	火	アーモンドトースト ポークビーンズ ABC マカロニスープ グレープフルーツ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	セロリー キャベツ 玉ねぎ グレープフルーツ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	バター 油 マーガリン アーモンド	769	30.6
8	水	ごはん 鰹とカシューナッツのいためもの はるさめスープ パインアップル	かつお 豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ 干しいたけ 白菜 パインアップル	ごはん でんぷん 砂糖 はるさめ	カシューナッツ 油	815	29.7
9	木	給食なし								
10	金	給食なし								
13	月	ごはん 鯖の西京みそ焼き 切干大根のいりに 呉汁	さわら 豚肉 油あげ 鶏肉 とうふ 大豆	牛乳	にんじん	切干大根 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	776	35.9
14	火	横割り丸パン 豆腐ハンバーグりんごソース 大麦いりミネストローネ オレンジ キャンディータイプチーズ(2こ)	ベーコン いんげんまめ とうふ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト トマト(缶)	キャベツ 玉ねぎ にんにく ねぎ しょうが りんご レモン オレンジ	パン 大麦 砂糖 じゃがいも パンこ でんぷん	油	742	31.9
15	水	ごはん マーボー豆腐 蒸しぎょうざ しそ風味あえ	とうふ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん いら しそ	ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 でんぷん こむぎこ	油	823	33.7
16	木	チキンピラフ あじフライ(ソース) ふわふわたまごスープ ヨーグルト	鶏肉 あじ ベーコン たまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	ごはん パンこ こむぎこ	バター 油	749	34.1
17	金	毎月19日は食育の日 厚切り食パン いちごジャム 鶏肉とうずらたまごのさっぱり煮 えびとアスパラガスのクリーム煮 美生柑	鶏肉 えび うずらたまご ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	アスパラガス にんじん	しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ みしょうかん	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	バター	800	39.5
20	月	ごはん 五目そばろ まめふと玉ねぎのみそしる フルーツカクテル	鶏肉 たまご 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	グリーンピース 干しいたけ 大根 玉ねぎ えのきたけ みかん(缶) もも(缶) パインアップル(缶)	ごはん 砂糖 じゃがいも ふ ゼリー	油 ごま	782	29.5
21	火	こめこフオカッチャ スパゲッティミートソース ししゃもフライ(ソース) わかめいりたまごスープ	豚肉 大豆 レンズまめ たまご とうふ	牛乳 チーズ わかめ ししゃも	にんじん トマト(缶) こねぎ	玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース しょうが にんにく	パン こめこ スパゲッティ 砂糖 でんぷん パンこ こむぎこ	油	776	40.3
22	水	麦ごはん チキントマトカレー チップスサラダ 冷凍りんご	鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト(缶)	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 スナック	バター 油	822	25.7
23	木	ごはん 味付けのり 笹かまぼこの生姜しょうゆかけ 大学いも キムチスープ	かまぼこ 豚肉 とうふ	牛乳 のり	いら にんじん	しょうが ねぎ 白菜	ごはん さつまいも 砂糖	油 ごま	748	26.2
24	金	食パン チョコレートクリーム えびカツ 小松菜のソテー コンソメスープ	えび 鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	パン パンこ 砂糖 じゃがいも	油 ごま チョコレートク リーム	814	29.9
27	月	527は「小松菜の日」 ごはん ピピンバナソテー 小松菜とたまごのスープ 大豆のあまからあげ	豚肉 ベーコン たまご とうふ 大豆	牛乳	にんじん いら 小松菜	もやし にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま	852	34.4
28	火	バターロールパン 鮭のレモンやき いんげん豆のポターージュ わかめサラダ	さけ いんげんまめ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん パセリ	レモン 玉ねぎ とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	バター 油	746	35.2
29	水	ごはん さばのみそに 大豆いり五目きんぴら うーめんじる	さば 豚肉 大豆 鶏肉 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう しめじ ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 うーめん	ごま 油	839	33.3
30	木	ごはん 赤魚の生姜焼き とうふのみそしる 油ふり肉じゃが	赤魚 油あげ とうふ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	ごはん 油ふ じゃがいも 砂糖	油	735	33.3
31	金	ココアパン 鶏肉と大豆のごまみそあえ ワンタンスープ メロン	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし しなちく 白菜 メロン	パン でんぷん 砂糖 こむぎこ	油 ごま	834	34.9

★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。
★7日、8日 2年生給食なし 8日、13日 3年生給食なし

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

