

小学校	立町小 片平丁小 上杉山通小 通町小 荒巻小 台原小 北仙台小 荒野小
-----	---

10月のよていこんだてひょう



仙台いしあらまきがっこうきゅうしよく
仙台市荒巻学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4年生のえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
1	金	むぎごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしときゅうりのしおナムル わかめスープ グレープフルーツ 旬メニュー ヤンニョムチキン	ごはん おおむぎ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ もやし きゅうり グレープフルーツ	594	25.2
4	月	しょくパン はちみつ 牛乳 さけのコーンマヨネーズやき フレンチサラダ ミートボールスープ	パン はちみつ マヨネーズ パンこ でんぷん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ぎんざけ ぶたにく とりにく	どうもろこし たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり	655	27.7
5	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ ごもくきんぴら みそかきたまじる	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ あぶらあげ	しょうが たまねぎ ほうれんそう えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう れんこん	702	29.3
6	水	むぎごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ すきやき ごまずあえ シャインマスカット(2~3こ) 旬のくだもの シャインマスカット	ごはん おおむぎ でんぷん さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ	しょうが にんじん はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり もやし ぶどう	656	28.5
7	木	小ソフトパン 牛乳 タンタンメン(ちゅうかめん スープ) だいこんサラダ ヨーグルト	パン ちゅうかめん こめあぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん ねぎ たまねぎ いら にんにく だいこん きゅうり	627	23.4
8	金	ごはん ふりかけ 牛乳 ささかまぼこのてんぷら ひじきのいために のっぺいじる 宮城県の特産品 ささかまぼこ	ごはん ごま でんぷん こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あじけずりぶし かつおけずりぶし のり わかめ みそ ささかまぼこ とうふ ひじき だいず あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ	623	23.2
14	木	こめこフォカッチャ 牛乳 ドライカレー フライドポテト こまつなのサラダ かくチーズ	パン こめこ じゃがいも こめあぶらアーモンド さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが こまつな キャベツ	639	29.7
15	金	むぎごはん のりのつくだに 牛乳 さわらのしょうがやき ごまいりそくせきづけ ひきなじる オレンジ	ごはん おおむぎ ごま	ぎゅうにゅう のり さわら あぶらあげ みそ	しょうが こねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ きゅうり オレンジ	610	26.7
18	月	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ あぶらふのたまごとし せんだいふういもに りんご 宮城県の特産品 あぶらふ 秋の風物詩 せんだいふういもに	ごはん でんぷん こめあぶら さといも あぶらふ さとう	ぎゅうにゅう きびなご あおさ ぶたにく とうふ みそ たまご	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ ほししいたけ えだまめ りんご	660	26.1
19	火	コッペパン いちごジャム 牛乳 ヒレカツ(ソース) オニオンドレッシングサラダ ABC マカロニスープ パインアップルのかんづめ	パン ジャム パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら マカロニ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり パインアップル	632	32.6
20	水	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さばのしおやき やさいのアーモンドあえ とうふとじゃがいものみそしる	ごはん ごま じゃがいも アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ひじき さば とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ だいこん こまつな キャベツ にんじん	706	26.1
21	木	ココアパン 牛乳 さめのハニーマスタードソースかけ コーンとえだまめのソテー たまごスープ グレープフルーツ	パン でんぷん さとう こめあぶら はちみつ バター	ぎゅうにゅう さめ たまご ベーコン ウインナーソーセージ	しょうが にんにく こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム どうもろこし えだまめ グレープフルーツ	673	29.4
22	金	ごはん 牛乳 だいずいりコロケ(ソース) だいこんのピリからあえ ワンタンスープ みかん 旬のくだもの みかん	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ だいこん きゅうり みかん	653	21.1
25	月	わかめごはん 牛乳 ぶりのてりやき ごまあえ なめこじる	ごはん さとう ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶり とうふ みそ	なめこ ねぎ だいこん こまつな にんじん もやし	652	27.0
26	火	小バターロールパン 牛乳 スパゲッティポロネーゼ フライビーンズ コンソメスープ 秋の風物詩 やまがたふういもに	バター パン でんぷん こめあぶら じゃがいも スパゲッティ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく トマト	660	27.1
27	水	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ こうみづけ やまがたふういもに りんご 旬のくだもの りんご 18日にもです	ごはん でんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう かつお ぎゅうにく	しょうが にんじん まいたけ ねぎ はくさい きゅうり りんご	641	28.1
28	木	まるパン ブルーベリージャム 牛乳 とりにくのガーリックやき アーモンドコールスロー しろいんげんまめのポタージュ	パン ジャム さとう オリーブゆ じゃがいも こめあぶらアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ だっしふんにゅう クリーム	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	651	29.9
29	金	ちゅうかはん (むぎごはん ぶたにくとやさいのちゅうかに) 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) はるさめスープ	ごはん おおむぎ こむぎこ でんぷん パンこ こめあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかさぎ ベーコン ぶたにく えび うずらたまご	はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが	631	22.9

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印の日は、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。



こんげつ もくひょう
= 今月の目標 =



.....食べ物の旬について知ろう.....

3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 650 kcal
・たんぱくしつ 21.1 ~ 32.5 g

令和2年度学校給食標語優秀賞

ごちそうさま 明日の給食 待ちきれない 仙台市立小学校 児童

☆紙は大切な資源です。 集団資源回収等を活用しましょう☆