



89月の予定献立表



仙台市立南中山中学校

日	曜日	献立名	主な食品と働き						1人分 - (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			
27	月	カレーライス (麦ごはん 夏野菜のカレー) いかリングフライ (3個) (ソース) シャーベット	豚肉	牛乳 チーズ	トマト (缶) かぼちゃ さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ なす とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも	サラダ油 大豆油	899	27.4	
28	火	ココアパン えびフライ (ソース) みそラーメン 冷凍みかん	豚肉 みそ えび	牛乳	にんじん いら	しなちく たまねぎ 大豆もやし とうもろこし にんにく みかん	パン 中華めん 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油 ごま 大豆油	751	27.9	
29	水	ごはん チンジャオロースー 春雨スープ もちクリームアイス	豚肉 みそ うすら卵	牛乳 アイス クリーム	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 干しいただけ もやし 長ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 春雨 もち	ごま油	806	26.7	
30	木	メロンパン 和風ツナスパゲティ 小麦入りトマトスープ フローズンヨーグルト	卵 鶏肉 まぐろ油漬け ベーコン ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト	しそ パセリ にんじん トマト (缶)	たまねぎ しめじ かぶ	パン 砂糖 スパゲティ 小麦	サラダ油 オリーブ油	864	28.7	
31	金	ごはん 鯖の立田揚げ すきごんぶの煮物 豚汁	豚肉 豆腐 みそ さば	牛乳 こんぶ しらす干し	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ しょうが たけのこ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	868	32.5	
9/3	月	文化発表会振替休業日									
4	火	米粉パン ささかまのチーズ焼き すき焼き風うどん はちみつレモンゼリー	かまぼこ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	長ねぎ もやし えのきたけ	パン 米粉 うどん 砂糖	サラダ油	733	34.3	
5	水	ごはん とうがんのスープ 回鍋肉 ビリ辛大豆	豚肉 みそ 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ ピーマン	とうがん しょうが キャベツ 長ねぎ にんにく	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 大豆油 ごま	823	28.4	
6	木	食パン いちごジャム ししゃもフライ (2本) (ソース) 地中海野菜のスペインカレー いわいわ卵スープ	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 チーズ ししゃも	にんじん パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト (缶)	たまねぎ とうもろこし スッキーニ なす	パン パン粉 小麦粉 ジャム	サラダ油 ハター 大豆油	805	31.9	
7	金	少年の主張泉区大会 (弁当)									
10	月	わかめごはん 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ 豚肉とじゃがいものしょうが煮 ぶどう (3個)	豆腐 鶏肉 鱈 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ 長ねぎ 大根 しょうが えだまめ ぶどう	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油	805	28.5	
11	火	期末考査 (弁当)									
12	水	ごはん 鯉と大豆のしぐれ和え もずくスープ 冷凍黄桃	鯉 大豆 豆腐 かつお節	牛乳 もずく こんぶ	オクラ にんじん	しょうが えだまめ えのきたけ 黄桃	ごはん 砂糖 でん粉	大豆油 ごま	814	30.0	
13	木	教科研 (弁当)									
14	金	ごはん 味付けのり あじフライ (ソース) 鉄火みそ 山形風芋煮汁	あじ 大豆 かつお節 みそ 豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう 長ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 さといも	大豆油 サラダ油	872	34.2	
17	月	敬老の日									
18	火	ごはん 鶏手羽元のフィリピン風煮ハンシット・ソータンホン 中華風コーン入り卵スープ	豆腐 卵 鶏肉 豚肉 えび	牛乳	にんじん 葉ねぎ	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	ごはん 砂糖 でん粉 春雨	ごま サラダ油	802	31.0	
19	水	食育の日! 季節を感じよう! 背割りのコッペパン ミートマカロニ モロヘイヤスープ なし	卵 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	モロヘイヤ にんじん	たまねぎ とうもろこし にんにく なし	パン マカロニ	サラダ油	750	30.0	
20	木	油麩丼 (ごはん 油麩の卵とじ) おくずかけ ビリ辛きゅうり	油揚げ さば節 卵	牛乳	にんじん さやいんげん みつば	なす ごぼう 干しいただけ たまねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも うー麺 でん粉 あぶら油	サラダ油 ごま油	768	24.4	
21	金	食パン メール&マーガリン 肉だんごの甘酢あんかけ さといものポトフ ごま団子	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ	パン さといも メールシロップ でん粉 砂糖 白玉もち	マーガリン 大豆油 ごま油 ごま	882	27.6	
24	月	秋分の日振替休日									
25	火	ごはん おかかふりかけ 鶏塩 じゃが ツナとひじきの煮物 グレープフルーツ	鶏肉 大豆 油揚げ まぐろ油漬け	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく グレープフルーツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	サラダ油	779	28.1	
26	水	ごはん さんまのサクサク揚げ 切り干し大根と小松菜の炒め煮 呉汁	大豆 油揚げ さんま 豆腐 みそ さば節 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう 長ねぎ しょうが 切干し大根 大豆もやし	ごはん じゃがいも でん粉	ごま 大豆油 ごま油	881	30.8	
27	木	教科外研 (弁当)									
28	金	ごはん ドライカレー 卵スープ パイン缶	卵 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 わかめ	かいわれ にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく パインアップル (缶)	ごはん 砂糖 でん粉	サラダ油	845	30.8	

※ 牛乳は毎日つきます。 ※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。

今月の目標 食事と運動について考えよう

本校生徒の1回当たりの
 学校給食摂取基準
 エネルギー 787kcal
 たんぱく質 29.5g