



中学校	2 フ ロ ン グ	東華中 第二中 三条中 五橋中 八乙女中
-----	-----------------------	-------------------------

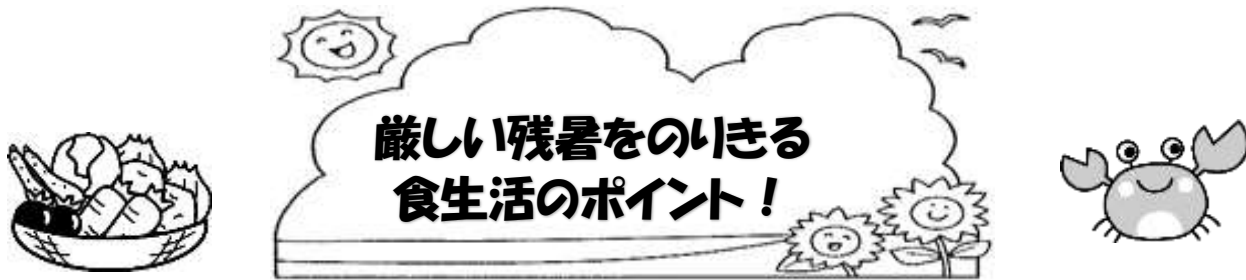
日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
20	木	小チーズパン 牛乳 ペンネとツナのペペロンチーノ メンチカツ カレースープ	豚肉 鶏肉 だいず ウインナーソーセージ まぐろ油づけ	チーズ 牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく	パン でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油	833	30.3
21	金	パンPKパン 牛乳 いかのレモンソースかけ ごぼうのごまドレッシングサラダ 野菜スープ オレンジ	いか ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	レモン キャベツ たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり オレンジ	パン でん粉 砂糖	米油 ごま	808	31.9
24	月	ソフトパン 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(3本) 大根サラダ ラビオリのスープ	ウインナーソーセージ 鶏肉 豚肉 だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	846	26.9
25	火	ごはん 牛乳 まぐろの薬味たれかけ ひじきの炒め煮 けんちん汁 冷凍りんご	まぐろ 豆腐 さば節 だいず 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ねぎ レモン だいこん ごぼう りんご	ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油 ごま ごま油	836	33.5
26	水	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き おひたし(きざみのり) ならたまみそ汁	さんま 鶏卵 豆腐 みそ さば節	牛乳 のり	にら こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 乾しいたけ もやし	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま	850	31.0
27	木	食パン ソフトチーズ 牛乳 豚肉のラタトゥイユソースかけ グリーンサラダ マカロニスープ パインアップル缶	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パプリカ トマト にんじん	にんにく たまねぎ セロリー ズッキーニ キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 米油	859	35.1
28	金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) 豆腐の中華煮 めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 うずら卵 みそ	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが にんにく もやし ねぎ たまねぎ めんま みかん	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	米油 ごま油 ごま	897	30.1
31	月	メロンパン 牛乳 フライビーンズ 海藻サラダ えびチャウダー	鶏卵 だいず えび ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 わかめ くきわかめ ふのり こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	パン でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	889	32.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきてきましょう。※ 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。

＝今月の目標＝ ……食事と運動について考えよう……

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 830 kcal
・たんぱく質 27.0 ～ 41.5 g

まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けない食生活を心がけ、生活リズムをととのえましょう。



<p>夜更かしや朝寝坊は、日中の体調不良に影響します。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。</p>	<p>のどがかわく前にこまめに水やお茶を飲みましょう。</p>	<p>冷たいものばかり食べていると胃に負担がかかります。冷たいものの食べすぎには注意しましょう。</p>	<p>スタミナ不足にならないよう、主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう。</p>
--	---------------------------------	--	---

令和元年度 学校給食標語優秀賞
いただきます 命をつなぐ 合言葉
仙台市立中学校 生徒



9月の予定献立表



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	火	ごはん 味付けのり 牛乳 銀鮭の塩ふり焼き ごま酢和え ひきな汁 冷凍白桃	ぎんざけ 豆腐 みそ さば節	牛乳 のり	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう きゅうり もやし もも	ごはん 砂糖	ごま	777	29.9	
2	水	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ すきこんぶと野菜の炒め煮 豆腐とじゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが ねぎ だいこん ごぼう れんこん グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	803	32.4	
3	木	小ツイストパン 牛乳 和風スパゲッティ(きざみのり) わかさぎフリッター(3本) 小松菜のサラダ ヨーグルト	ベーコン	牛乳 わかさぎ あおさ のり ヨーグルト	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ キャベツ	パン 小麦粉 でん粉 パン粉 スパゲッティ 砂糖	米油 アーモンド	844	28.9	
4	金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグカレー (ハンバーグ 夏野菜カレー) ゆで枝豆 オレンジ	旬の野菜 ズッキーニ トマト・枝豆 パプリカ	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん パプリカ	たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム にんにく しょうが えだまめ オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも	米油	862	30.2
7	月	背割リコッペパン 牛乳 ポークビーンズ フライドポテト コンソメスープ 洋なし缶	旬の果物 ぶどう(巨峰) 28日にも出ます	豚肉 だいず ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ 洋なし	パン じゃがいも	米油	823	30.7
8	火	麦ごはん 牛乳 えびのチリソースかけ わかめの中華和え みそ春雨スープ ぶどう(巨峰・2~3個)		えび 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ きゅうり もやし ぶどう	ごはん 大麦 でん粉 小麦粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 ごま	890	28.9
9	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のアーモンド和え 呉汁		豚肉 だいず 油揚げ さば節 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	アーモンド	858	34.2
10	木	食パン はちみつ 牛乳 あじフライ(ソース) ペンネとツナのトマトソテー 卵スープ パインアップル		あじ 鶏卵 ベーコン まぐろ油づけ	牛乳	こまつな にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム パインアップル	パン はちみつ パン粉 小麦粉 でん粉 マカロニ	米油 オリーブ油	880	35.9
11	金	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 四川豆腐 もやしときゅうりの塩だれ和え		豆腐 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 きびなご	チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ 乾しいたけ ねぎ もやし きゅうり	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	819	34.6
14	月	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー オニオンドレッシングサラダ キャラメルビーンズ		だいず 牛肉	牛乳 クリーム 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	アーモンド カシューナッツ バター 米油	901	35.2
15	火	ごはん 牛乳 いかの天ぷら ツナと大豆の炒り煮 おくずかけ なし	秋の彼岸の郷土料理 おくずかけ 旬の果物 なし	いか 豆腐 油揚げ さば節 まぐろ油づけ だいず	牛乳	にんじん さやいんげん	乾しいたけ とうもろこし えだまめ しょうが なし	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 うーめん まめふ じゃがいも	米油 ごま	901	31.2
16	水	麦ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) シャキシャキ彩りサラダ えびボールのスープ		豚肉 鶏肉 だいず えびボール うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ たけのこ 乾しいたけ ねぎ きゅうり とうもろこし れんこん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま油 ごま	824	27.7
17	木	ミルクパン 牛乳 かじきのバジル焼き 大麦のリゾット ほうれんそうサラダ りんごゼリー		かじき ベーコン えび いか	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 大麦 ゼリー	オリーブ油 アーモンド 米油	900	37.1
18	金	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 かつおのオーロラソースかけ 五目きんぴら かきたま汁 冷凍みかん		かつお 鶏卵 豆腐 さば節 油揚げ	牛乳 ひじき	にら にんじん	しょうが えのきたけ ねぎ ごぼう れんこん みかん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま	854	37.7
23	水	ソフトパン 牛乳 スパイシービーンズ アーモンドコールスロー パンプキンポタージュ グレープフルーツ		だいず ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン でん粉	米油 アーモンド	903	33.0
24	木	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ わかめのしょうが和え 沢煮椀		さば みそ 豚肉 さば節	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう 乾しいたけ きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉		808	28.7
25	金	わかめごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ さつま汁 ごまだんご	お月見献立 黒ごまだんご	あかうお 豚肉 さば節 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 さつまいも 白玉もち 砂糖	米油 ごま	908	29.1
28	月	食パン マーメレード 牛乳 豚肉のアーモンドがらめ コーン入りサラダ トマトと卵のスープ ぶどう(巨峰・2~3個)		豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう	パン マーメレード でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	900	37.3
29	火	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 焼きししゃも(2本) 肉じゃが ごま和え グレープフルーツ		豚肉	牛乳 のり ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし グレープフルーツ	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	782	28.1
30	水	小コッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン さめのハニーマスタードソースかけ チンゲンサイとコーンのソテー フルーツヨーグルト		さめ ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム パインアップル もも みかん ぶどう	パン 砂糖 でん粉 はちみつ スパゲッティ	米油 バター	820	33.5

※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。

※食材の一部に栄養強化食品を使用している日があります。

生徒の1回あたりの学校給食摂取基準

- ・エネルギー 830 kcal
- ・たんぱく質 27.0 ~ 41.5 g

＝今月の目標＝ ……食事と運動について考えよう……

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆