

小学校 野村小 将監小 向陽台小 将監西小 松森小 将監中央小  
2ブロック 加茂小 鶴が丘小 虹の丘小 泉松陵小

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいよ うか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちよしょうととのえるのもとになる	19歳以下	たんぱく しつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	kcal	たんぱく しつ (g)
26	金	チーズパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ コールスロー えびボールスープ	パン さとう でんぷん はるさめ しよくぶつゆ パンこ	牛乳・チーズ えび ウイナーソーセージ すけとうだら	きゅうり キャベツ とうもろこし チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ えのきたけ たまねぎ	651	26.8
29	月	ごはん やきのり 牛乳 ホキてんがら(しょうゆ) もやしとコーンのソテー さわかんにわん	ごはん こむぎこ しよくぶつゆ でんぷん	牛乳 のり ホキ ベーコン ぶたにく あぶらあげ	もやし とうもろこし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	591	21.9
30	火	ごはん 牛乳 はるまき わかめときゅうりのあえもの マーボーどうふ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん しよくぶつゆ はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく わかめ どうふ みそ	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん きゅうり ほししいたけ ねぎ にはら しょうが にんにく もやし	622	22.6
31	水	よこわりまるパン 牛乳 てりやきハンバーグ マセドアンサラダ(マヨネーズ) たまごとトマトのスープ	パン さとう でんぷん ごま じゃがいも パンこ マヨネーズ こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく ウイナーソーセージ たまご	にんじん とうもろこし きゅうり トマト キャベツ たまねぎ えのきたけ	606	25.4
1	木	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きりほしだいこんのもの ぶたじる れいとみかん	ごはん ごま こむぎこ パンこ さとう じゃがいも しよくぶつゆ でんぷん	牛乳 ひじき ししゃも みそ あぶらあげ ぶたにく どうふ	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ はくさい ごぼう ねぎ しめじ みかん	624	21.0
2	金	小コアパン 牛乳 フライビーンズ(スパイスあじ) <small>旬の野菜 ズッキーニ パプリカ</small> レモンドレッシングサラダ なつやさいスパゲッティ	パン さとう スパゲッティ オリーブゆ しよくぶつゆ	牛乳 だいたず ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン なす パプリカ ズッキーニ マッシュルーム トマト にんにく	616	23.9
5	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのブルコギソースかけ はるさめとコーンのサラダ クッパスープ	ごはん さとう ごま はるさめ しよくぶつゆ	牛乳 ぶたにく たまご	しょうが にんにく ねぎ とうもろこし きゅうり ほししいたけ だいこん にんじん にはら	641	25.7
6	火	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) ごもきんぴら わかめのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ ごま さとう しよくぶつゆ じゃがいも	牛乳 あじ わかめ どうふ みそ	れんこん にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ えのきたけ	610	23.6
7	水	しよくパン いちごジャム 牛乳 フライドチキン もやしとコーンのサラダ コンソメスープ	パン いちごジャム さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも しよくぶつゆ	牛乳 とりにく ベーコン	もやし とうもろこし きゅうり にんじん セロリー たまねぎ キャベツ パセリ しょうが にんにく	575	26.7
8	木	ごはん 牛乳 さけのしおやき やさしいアーモンドあえ さつまじる れいとみかん	ごはん アーモンド さとう さつまいも	牛乳 さけ ぶたにく みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	600	27.6
9	金	ソフトパン 牛乳 <small>旬のかぼちゃを獲った かぼちゃコロケ</small> かぼちゃコロケ(ソース) チリコンカン きのことたまごのスープ	パン じゃがいも ごま パンこ こむぎこ さとう でんぷん しよくぶつゆ	牛乳 ぶたにく だいたず いんげんまめ たまご ベーコン どうふ	かぼちゃ たまねぎ にんにく トマト しめじ えのきたけ はくさい にんじん	683	27.8
12	月	むぎごはん 牛乳 たらたつたあげ きゅうりのこうみづけ スープカレー	ごはん おおむぎ ごま でんぷん じゃがいも しよくぶつゆ さとう	牛乳 たら ぶたにく	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	580	23.1
13	火	ごはん あじつけのり 牛乳 やしししゃも(2ほん) ナムル にくじゃが ヨーグルト	ごはん ごま さとう じゃがいも しよくぶつゆ	牛乳 のり ししゃも ぶたにく ヨーグルト	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	614	24.7
14	水	こめこいりパン 牛乳 とりにくのやくみソースかけ はるさめスープ ミニトマト(2こ) ごまだんご <small>お月夜にちなんで ごまだんご</small>	パン こめこ でんぷん さとう しらたまもち ごま はるさめ しよくぶつゆ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん ねぎ レモン にはら はくさい もやし めんま トマト しょうが	672	28.4
15	木	ごはん 牛乳 ホキフライ(ソース) わかめサラダ かきたまじる	ごはん パンこ さとう こむぎこ でんぷん しよくぶつゆ	牛乳 ホキ わかめ たまご どうふ ぶたにく	キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	586	23.6
16	金	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 ハムのワインやき ビーンズサラダ ラビオリいりミネストローネ	パン ブルーベリージャム こむぎこ しよくぶつゆ パンこ じゃがいも オリーブゆ	牛乳 ハム いんげんまめ だいたず ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ セロリー トマト にんにく	598	22.8
20	火	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ ひじきのいために みそけんちんじる	ごはん でんぷん しよくぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 いか ひじき だいたず あぶらあげ どうふ みそ	にんじん れんこん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	615	26.1
21	水	わかめごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ ごまあえ おくずかけ <small>雑穀料理 おくずかけ</small> れいとみかん	ごはん でんぷん ごま さとう うーめん ふ じゃがいも しよくぶつゆ	牛乳 わかめ あかうお どうふ あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん さやいんげん ほししいたけ みかん	628	24.6
23	金	ツイストパン 牛乳 とうふハンバーグのトマトソースかけ フレンチサラダ パンプキンポタージュ	パン さとう じゃがいも バター しよくぶつゆ パンこ でんぷん	牛乳 どうふ とりにく チーズ なまクリーム	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ にんじん	628	24.3
26	月	ごはん 牛乳 さつまいものてんがら(しょうゆ) たまごとじ りきゅうじる	ごはん さとう さつまいも ごま しよくぶつゆ こむぎこ でんぷん	牛乳 たまご ぶたにく どうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ グリンピース ごぼう ねぎ	680	21.6
27	火	しよくパン はちみつ 牛乳 メンチカツ(ソース) ひじきサラダ ワンタンスープ	パン はちみつ パンこ さとう こむぎこ しよくぶつゆ でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし チンゲンサイ めんま もやし ねぎ しょうが	630	22.2
28	水	ごはん 牛乳 むししゅうまい(2こ) ごまずあえ とうふのちゅうかに	ごはん こむぎこ さとう ごま でんぷん しよくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく どうふ みそ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん もやし ねぎ たけのこ はくさい にはら ほししいたけ にんにく しょうが	612	23.4
29	木	ごはん 牛乳 きびなごからあげ チンゲンサイとコーンのソテー <small>旬の葉物 なし</small> ハヤシシチュー なし	ごはん じゃがいも でんぷん しよくぶつゆ	牛乳 きびなご ぶたにく ウイナーソーセージ チーズ	チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース なし	643	21.1
30	金	ソフトパン 牛乳 ささみフライ(ソース) アーモンドコールスロー にくだんごスープ	パン パンこ さとう こむぎこ アーモンド でんぷん はるさめ しよくぶつゆ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし めんま ほししいたけ	609	25.0

※はしは、毎日忘れずに持ってきてください。※おしは、スプーンもあつ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。

二がつ もくひょう しよくじ んどう かんが  
\* 今月の目標 \* ...食事と運動について 考えよう

にがて 苦手でも みんなで食べれば おいしいよ

仙台市立将監中央小学校 6年

3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 639kcal  
・たんぱく質 24.0g



☆紙は大切な資源です。薬箱資源回収などを活用しましょう。