



3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 638kcal  
・たんぱく質 23.9g

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



仙台市野村学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーの もとなる きのグループ	おもにからだを つくるもとなる あかのグループ	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1	水	ミルクパン 牛乳 いかのバジルやき れんこんサラダ(マヨネーズ) ラビオリとはくさいのスープ	パン さとう ごま マヨネーズ こむぎこ しよくぶつゆ パンこ	牛乳 いか ぶたにく とりにく	にんにく れんこん とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ はくさい なら もやし ねぎ	586	27.8
2	木	ごはん 牛乳 にくどうふ かぼちゃコロquette ツナとわかめのいためもの	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ しよくぶつゆ ごま さとう	牛乳 わかめ とうふ まぐるあぶらづけ ぶたにく	かぼちゃ キャベツ とうもろこし しょうが ねぎ にんじん しめじ えのきたけ さやいんげん	670	25.0
3	金	くろしよくパン 牛乳 いわしフライ(ソース) みずなとだいごんのサラダ にくだんごスープ いりだいず	パン パンこ こむぎこ ごま しよくぶつゆ さとう でんぷん はるさめ	牛乳 だいず いわし ぶたにく とりにく	だいごん きゅうり みずな たまねぎ もやし にんじん めんま ほししいたけ	658	26.6
6	月	むぎごはん 牛乳 カップエッグ ハヤシシチュー アーモンドコールスロー	ごはん おおむぎ さとう しよくぶつゆ アーモンド じゃがいも	牛乳 たまご ぶたにく チーズ	とうもろこし きゅうり キャベツ 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	667	23.8
7	火	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ ひじきのいために もやしとこのこのスープ りんご	ごはん でんぷん しよくぶつゆ さとう	牛乳 とりにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン	にんじん れんこん たけのこ チンゲンサイ もやし しめじ えのきたけ ほししいたけ ねぎ しょうが りんご	579	26.7
8	水	しよくパン いちごジャム 牛乳 わかさぎフリッター(2ほん) マセドアンサラダ(マヨネーズ) えびチャウダー	パン いちごジャム こむぎこ しよくぶつゆ じゃがいも バター マヨネーズ さとう	牛乳 わかさぎ えび おきあみ あおさ ベーコン チーズ	にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ グリンピース	669	24.9
9	木	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ほうれんそうとえのきたけのおひたし さつまじる オレンジ	ごはん しよくぶつゆ さつまいも	牛乳 ほっけ とりにく みそ	ほうれんそう はくさい えのきたけ にんじん だいごん ごぼう ねぎ オレンジ	580	26.1
10	金	小コッペパン ソフトチーズ 牛乳 ごもくやきそば フライビーンズ(あおりのあじ) スーミータン	パン しよくぶつゆ ちゅうかめん でんぷん じゃがいも	牛乳 チーズ えび だいず あおさ ぶたにく たまご	たけのこ にんじん たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ しょうが とうもろこし パプリカ	656	28.8
13	月	ごはん 牛乳 しせんだうふ はるまき くきわかめとやさいのちゅうかえ	ごはん こむぎこ しよくぶつゆ さとう でんぷん はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく くきわかめ とうふ みそ	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり チンゲンサイ ほししいたけ もやし ねぎ しょうが にんにく	619	21.2
14	火	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそソースかけ パンサンスー けんちんじる	ごはん ごま さとう しよくぶつゆ はるさめ でんぷん じゃがいも	牛乳 とりにく みそ とうふ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり だいごん ごぼう ねぎ	572	27.1
15	水	小ツイストパン 牛乳 スパゲッティとやさいのカレーソー さけフライ(ソース) わかめスープ	パン パンこ こむぎこ ごま しよくぶつゆ バター オリーブゆ スパゲッティ	牛乳 さけ ベーコン チーズ わかめ	にんじん たまねぎ パプリカ にんにく ねぎ えのきたけ	610	22.8
16	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのアーモンドがらめ きりほしだいごんのナムル うーめんじる	ごはん でんぷん しよくぶつゆ アーモンド さとう うーめん	牛乳 ぶたにく なた とりにく うずらたまご	しょうが きりほしだいごん にんじん きゅうり はくさい たけのこ ねぎ ほししいたけ	645	25.8
17	金	コッペパン りんごジャム 牛乳 ハムのすやき えだまめとコーンのサラダ おおむぎいりミネストローネ	パン りんごジャム さとう しよくぶつゆ オリーブゆ おおむぎ じゃがいも	牛乳 ハム ベーコン いんげんまめ	えだまめ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ セロリー トマト にんにく	599	24.4
20	月	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらのたつたあげ ひきなじる しらたまぜんざい	ごはん ごま でんぷん しよくぶつゆ さとう しらたまもち	牛乳 ひじき さわら あずき とうふ みそ	にんじん だいごん ごぼう ねぎ しょうが	688	25.3
21	火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) おでん キャベツときゅうりのそくせきづけ いよかん	ごはん こむぎこ パンこ しよくぶつゆ じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 さつまあげ ししゃも うずらたまご がんもどき こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん だいごん いよかん	579	19.3
22	水	よこわりまるパン 牛乳 とうふハンバーグのマッシュルームソースかけ はくさいのクリームに フルーツミックス	パン バター さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 とりにく チーズ ベーコン とうふ たら	たまねぎ マッシュルーム もも パインアップル みかん りんご にんじん はくさい グリンピース ねぎ しょうが	632	25.2
23	木	ごはん 牛乳 たまごとじ かきあげ(しょうゆ) みそコーンスープ	ごはん こむぎこ さとう しよくぶつゆ	牛乳 おきあみ みそ たまご ぶたにく	たまねぎ もやし ねぎ めんま ほししいたけ グリンピース なら にんじん とうもろこし にんにく しゅんぎく	608	22.3
24	金	チーズパン 牛乳 スティックコーヒー さきみフライ(ソース) ビーフンサラダ チンゲンサイのスープ	パン パンこ さとう こむぎこ ビーフン しよくぶつゆ スティックコーヒー	牛乳 チーズ とりにく ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり だいごん チンゲンサイ たまねぎ もやし	626	26.0
27	月	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき だいごんのこうみづけ おくずかけ パインアップルのかんづめ	ごはん ごま うーめん ふ じゃがいも でんぷん	牛乳 ぶり あぶらあげ	だいごん しょうが はくさい にんじん さやいんげん ほししいたけ パインアップル	635	25.5
28	火	ごはん 牛乳 キーマカレー フライドポテ ソーセージとやさいのスープ	ごはん じゃがいも しよくぶつゆ さとう	牛乳 レンズまめ ぶたにく ヨーグルト ウイナーソーセージ	トマト にんにく たまねぎ グリンピース にんじん パセリ だいごん はくさい セロリー	653	23.1

※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。

きゅうしよく えが お ひろ  
給食は 笑顔が広がる みんなの輪



\* 今月の目標 \* ...食事と健康のかかわりをしろう...

☆紙は大切な資源です。集団資源回収などに活用しましょう。