



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

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き とどのえるもとなる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	
			3	月	ごはん 牛乳 さわらのしょうがやき やさいのごもくあえ みそかきたまじる	ごはん ごま しよぶつゆ さとう	牛乳 さわら たまご とうふ みそ	しょうが ほうれんそう なら キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほししいたけ
4	火	コッペパン ソフトチーズ 牛乳 たらのアーモンドソースかけ チンゲンサイとコーンのソテー もやしスープ れいとうみかん	パン でんぷん しよぶつゆ さとう アーモンド はるさめ	牛乳 チーズ たら ウイナーソーセージ ぶたにく うずらたまご	チンゲンサイ ねぎ めんま にんじん もやし とうもろこし しょうが みかん	684	30.6	
5	水	ごはん 牛乳 ごもくどうふ はるまき ナムル	ごはん こむぎこ しよぶつゆ はるさめ さとう でんぷん ごま	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ うずらたまご	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん もやし はくさい グリーンピース ほししいたけ にんにく しょうが	658	22.9	
6	木	ごはん 牛乳 さけのさいきょうやき くきわかめとやさいのちゅうかあえ じゃがいもとだいこんのそぼろに オレンジ	ごはん ごま さとう じゃがいも でんぷん しよぶつゆ	牛乳 さけ みそ くきわかめ とりにく	きゅうり キャベツ だいこん にんじん グリンピース しょうが オレンジ	586	27.5	
7	金	小ミルクパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ ししやもフライ(ソース) とりにくとやさいのスープ	パン パンこ こむぎこ ごま しよぶつゆ スパゲッティ バター オリーブゆ でんぷん	牛乳 ししやも ベーコン チーズ とりにく	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく だいこん キャベツ セロリー パプリカ	582	21.2	
10	月	★ たいいくのひ ★						
11	火	★ あきやすみ ★						
12	水	★ あきやすみ ★						
13	木	ごはん やきのり 牛乳 きすてんぶら(しょうゆ) からしあえ ぶたにくとやさいのしょうがに	ごはん こむぎこ でんぷん しよぶつゆ じゃがいも さとう	牛乳 のり きす ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう しょうが	585	20.9	
14	金	しよくパン りんごジャム 牛乳 とりにくのガーリックソテー ホワイトシチュー まめのイタリアンサラダ	パン りんごジャム さとう オリーブゆ しよぶつゆ じゃがいも	牛乳 いんげんまめ だいず ぶたにく とりにく チーズ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース	659	34.0	
17	月	ごはん 牛乳 あぶらふいりたまごとじ しろはなまめコロッケ(ソース) わかめととうふのみそしる りんご	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう しよぶつゆ あぶらふ バター	牛乳 しろはなまめ ぶたにく たまご わかめ とうふ みそ だっしふんにゆう	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ グリンピース だいこん えのきたけ りんご	716	25.0	
18	火	ごはん 牛乳 きびなごからあげ ビーフンのあえもの こじる	ごはん こむぎこ さとう しよぶつゆ ビーフン ごま じゃがいも でんぷん	牛乳 きびなご だいず みそ あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ しめじ しょうが にんにく	577	22.4	
19	水	小よこわりまるパン 牛乳 ごもくやきそば てりやきハンバーグ フルーツミックス	パン さとう でんぷん ごま ちゅうかめん パンこ しよぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく えび	パインアップル みかん もも りんご たけのこ にんじん たまねぎ もやし キャベツ しょうが	695	28.0	
20	木	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ すきこんぶとやさいのいために きのこじる グレープフルーツ	ごはん でんぷん ごま さとう しよぶつゆ	牛乳 かつお こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ねぎ ごぼう なめこ にんじん れんこん しめじ えのきたけ グレープフルーツ	602	29.3	
21	金	こめこいりパン 牛乳 いかフライ(ソース) グリーンサラダ キャロットポタージュ	パン こめこ パンこ こむぎこ しよぶつゆ さとう じゃがいも	牛乳 いか チーズ だっしふんにゆう なまクリーム	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	697	26.5	
24	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき わかめサラダ みそはるさめスープ	ごはん しよぶつゆ さとう はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく わかめ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし なら にんにく	613	25.1	
25	火	ごはん 牛乳 さわらのたつたあげ みそまめ いものこじる	ごはん でんぷん しよぶつゆ さとう ごま さといも	牛乳 さわら みそ とりにく だいず ぶたにく とうふ	しょうが にんじん だいこん ねぎ しめじ	644	28.9	
26	水	しよくパン いちごジャム 牛乳 とりにくのレモンソースかけ アーモンドいりパンキンサラダ(マヨネーズ) ソーセージとやさいのスープ	パン いちごジャム でんぷん しよぶつゆ さとう アーモンド マヨネーズ	牛乳 とりにく ウイナーソーセージ	レモン かぼちゃ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ だいこん はくさい セロリー パセリ しょうが	594	25.0	
27	木	ごはん 牛乳 さんまのしおやき ごまいりおひたし ぶたじる	ごはん しよぶつゆ ごま じゃがいも	牛乳 さんま みそ ぶたにく とうふ	ほうれんそう キャベツ ねぎ にんじん だいこん ごぼう	626	24.9	
28	金	ツイストパン 牛乳 ポークビーンズ フライドポテト コンソメスープ	パン しよぶつゆ じゃがいも オリーブゆ	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ トマト にんじん キャベツ とうもろこし セロリー パセリ	610	22.9	
31	月	むぎごはん 牛乳 ささみフライ ポークカレー だいこんサラダ(あおじそドレッシング)	ごはん おおむぎ パンこ しよぶつゆ じゃがいも こむぎこ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ だっしふんにゆう	だいこん とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース りんご	642	23.5	

※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。

きょうしよく 給食は なにがでるかの たの お楽しみ



\* 今月の目標 \* ...旬の食べ物について知ろう...

☆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。