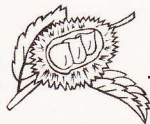


富沢中、人來田中、西多賀中 郡山中、八軒中、中田中



10月の予定献立表



まいつき19日は
食育の日

仙台市太白学校給食センター

日曜日	献立名	おもな食品						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		体の組織をつくる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
3月	ごはん 牛乳 八宝菜 ポテトコロッケ(ソース) オレンジ	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉	植物油	818	26.8
4火	米粉パン 牛乳 ハムの素焼き ハヤシチュー もやしサラダ(中華ドレッシング)	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり だいこん	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン 植物油	796	33.1
5水	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) おでん グレープフルーツ	あじ かんもどき 揚げボール うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん グレープフルーツ	ごはん パン粉 さといも 砂糖	植物油	794	28.2
6木	麦ごはん 牛乳 さわらの塩ふり焼き 卵とじ ごま入りひたし(ごま・しょうゆ)	さわら 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース しいたけ キャベツ もやし	ごはん 大麦 砂糖	植物油 ごま	811	38.6
7金	食パン スライスチーズ 牛乳 鶏肉のチリソースかけ ラビオリスープ みかん	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ みかん	パン 砂糖 でん粉 ラビオリ	植物油	783	35.9
秋 休 み									
13木	ごはん 牛乳 ぶりのしょうが焼き ひじきの炒め煮 豆腐とさといものみそ汁	ぶり だいず ささかまぼ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが はくさい 長ねぎ	ごはん 砂糖 さといも	植物油	814	34.1
14金	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 たらフライ(ソース) ミネストローネ ヨーグルト	たら ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ にんにく セロリー	パン ジャム パン粉 マカロニ じゃがいも	植物油	838	33.0
17月	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 四川豆腐 りんご	ほっけ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ	長ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく りんご	ごはん 砂糖 でん粉	植物油	789	36.6
18火	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) ワンタンスープ みかん	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし 長ねぎ しょうが みかん	ごはん パン粉 ワンタン	植物油	771	27.1
19水	コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のガーリック焼き かぼちゃのクリーム煮 大根サラダ(ごま・青じそドレッシング)	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	植物油 マーガリン ごま	850	37.8
20木	ごはん こんぶの佃煮 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) 仙台風芋煮 オレンジ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ ししゃも	にんじん	はくさい ごぼう だいこん 長ねぎ しめじ オレンジ	ごはん パン粉 さといも	植物油	753	25.0
21金	ココアパン 牛乳 スパイスソーサー コールスロー(ホワイトドレッシング) 卵スープ	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし はくさい しいたけ しょうが	パン 砂糖 ココア じゃがいも でん粉	マーガリン 植物油	872	34.1
24月	ごはん 牛乳 ひじきと豆腐の煮物 大学いも(5個位) グレープフルーツ	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ 長ねぎ たけのこ はくさい しいたけ しょうが グレープフルーツ	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	植物油 ごま	892	26.4
25火	麦ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ(ソース) ポークカレー ぶどうゼリー	豆腐 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも ゼリー	植物油 マーガリン	884	26.4
26水	(小)チーズパン 牛乳 みそラーメン ホキフライ(ソース) みかん アーモンド入り小魚	豚肉 みそ ホキ	牛乳 チーズ かたくいわし	にんじん にら	しなちく たまねぎ もやし にんにく みかん	パン 砂糖 中華めん パン粉	マーガリン 植物油 アーモンド	867	37.1
27木	ごはん 牛乳 ささかまぼこの素焼き 肉じゃが 大根ときゅうりのごま酢和え	ささかまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	植物油 ごま	776	30.8
28金	食パン はちみつ 牛乳 白花豆コロッケ(ソース) コーン入り卵スープ ミニトマト(3個)	白花豆 ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれんそう ミニトマト	たまねぎ とうもろこし	パン はちみつ パン粉 でん粉	植物油	803	27.7
31月	ごはん 牛乳 さんまの塩ふり焼き 五目豆 なめこ汁	さんま だいず 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	ごぼう しいたけ なめこ だいこん 長ねぎ	ごはん 砂糖	植物油	833	34.0

※ 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 = ……スポーツと栄養について考えよう……

給食で 体も脳も 元気出る

仙台市立西多賀中学校 2年 小野寺 葉

☆ 紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう。☆