



平成22年度

# 8・9月よていこんだてひょう



仙台市立宮城野小学校

日曜日	こんだてめい	お も な 食 品			3・4年生の えいようか (kcal)	たんぱく 質 (g)
		あかの食品 (おもに血や骨や筋肉になる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整える)	きいろの食品 (おもに熱や力になる)		
8/27 金	ごはん はっぼうさい むしシュウマイ れいとみかん	ぎゅうにゅう おたにく いか えび うずらたまご	にんじん さやえんどう たけのこ しいたけ たまねぎ みかん	ごはん こめあぶら ごまあぶら でんぶん	641	25.4
30 月	こめこパン みそラーメン あおのりポテト ぼうチーズ	ぎゅうにゅう ふだにく チーズ あおのり	にんじん なら もやし たまねぎ しなちく	パン ちゅうかめん じゃがいも こめあぶら	600	25.1
31 火	ごはん ドライカレー モロヘイヤスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう おたにく ひよこまめ けいらん ヨーグルト	にんじん たまねぎ ビーマン モロヘイヤ とうもろこし	ごはん こめあぶら	666	27.0
9/1 水	しょくパン いちごジャム ジャーマンポテト にくだんごスープ	ぎゅうにゅう おたにく とりにく ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ パセリ はくさい にんじん しいたけ	パン じゃがいも はるさめ こめあぶら	626	23.0
2 木	ごはん かつおとだいのオーロラに いものこじる	ぎゅうにゅう かつお だいず とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ごはん さといも でんぶん ごま こめあぶら	642	24.4
3 金	ごはん かんこくのり やきとり クッパふうスープ れいとみかん	ぎゅうにゅう わかめ かんこくのり とりにく ぎゅうにく けいらん	にんじん さやえんどう だいこん たけのこ しいたけ みかん	ごはん ごまあぶら	601	27.6
6 月	ソフトドックパン ポイルソーセージ チリコンカーン はるさめスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ おたにく だいず	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ はくさい	パン はるさめ こめあぶら	645	28.7
7 火	むぎごはん やさいカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう おたにく チーズ レンズまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ みかん えだまめ バインアップル もも	ごはん おおむぎ こめあぶら	666	19.2
8 水	しょくパン チョコレートクリーム とりにくのレモンソース コンソメスープ ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ モロヘイヤ ぶどう レモン	パン でんぶん じゃがいも	682	27.6
9 木	ごはん シルバーのみそやき ひじきいりきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう シルバー あぶらあげ	にんじん ごぼう エリンギ たまねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも ごま こめあぶら	641	27.7
10 金	ごはん おたにくのごまソース ミニトマト(2こ) ワタンスープ	ぎゅうにゅう おたにく	にんじん しなちく しいたけ もやし ねぎ なら トマト	ごはん ワンタン ごま ごまあぶら	610	25.6
13 月	ココアパン カレーうどん さつまいもとこさかなのあげに れいとみかん	ぎゅうにゅう おたにく にぼし ひよこまめ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう みかん	パン うどん さつまいも ごま こめあぶら	679	25.5
14 火	ごはん ビーフストロガノフ チンゲンサイのソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レンズまめ ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム チンゲンサイ トマト	ごはん こめあぶら なまクリーム	632	20.5
15 水	ミルクパン さけのレモンドレッシングかけ やさいスープ なし	ぎゅうにゅう さけ おたにく	あかビーマン きビーマン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー レタス なし	パン オリーブオイル	660	28.3
16 木	ごはん ふりかけ にくじゃが ナムル れいとりんご	ぎゅうにゅう おたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう だいずもやし りんご	ごはん じゃがいも こめあぶら ごま	642	20.9
17 金	むぎごはん マーボーどうふ しなちくとこんにゃくのいために	ぎゅうにゅう おたにく とうふ ひよこまめ	にんじん たまねぎ なら ねぎ しいたけ しなちく だいずもやし	ごはん おおむぎ ごまあぶら でんぶん	623	26.2
21 火	くろしょくパン たまごスープ ポテトとソーセージのチーズがらめ	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく けいらん チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ チンゲンサイ	パン じゃがいも こめあぶら	665	23.8
22 水	ごはん いかてんぷら(しょうゆ) おくずかけ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ	にんじん なす ごぼう しいたけ	ごはん うーめん こめあぶら じゃがいも	648	24.9
24 金	しょくパン ブルーベリージャム クリームシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ	パン じゃがいも こめあぶら	655	26.1
27 月	わかめごはん ちくげんに ししゃもフライ(ソース) オレンジ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく がんもどき ししゃも	にんじん しいたけ たけのこ ごぼう さやいんげん オレンジ	ごはん さといも むぎこパン こめあぶら	642	22.5
28 火	ごはん てりやきハンバーグ わかめスープ なし	ぎゅうにゅう おたにく わかめ とうふ うずらたまご	チンゲンサイ ねぎ なし	ごはん ごま	629	23.5
29 水	チーズパン ソースやきそば しらたまもちいり フルーツポンチ	ぎゅうにゅう チーズ おたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン もも バインアップル	パン むしちゅうかめん しらたまもち こめあぶら	661	23.8
30 木	むぎごはん なっとう さんまのしおやき おたじる	ぎゅうにゅう さんま なっとう おたにく	にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい しめじ	ごはん おおむぎ さといも	690	30.2

## APEC給食

「2010年日本APEC第3回高級実務者会合」が  
9月15日～26日 仙台で開催されます。  
APECには、21の国と地域が参加しています。  
給食では、参加国・地域にちなんだ料理をとり入れました。

9/3(金) 韓国 クッパふうスープ 6(月) メキシコ チリコンカーン  
14(火) ロシア ビーフストロガノフ 17(金) 中国 マーボーどうふ

## 9/22(水)は十五夜



## 給食のひい日

(該当学年は校外学習  
等で給食はありません)

8/27(金) 1年生・2年生  
8/31(火)～9/1(水) 特別支援学級  
9/2(木) 4年生 9/8(水) 6年生  
9/9(木) 1年生 9/15(木) 3年生  
9/16(木) 5・6年生 9/17(金) 2・4年生  
9/22(水) 6年生  
9/29(水)～10/1(金) 5年生