




10月予定献立表

太字の作物は日辺・六郷地区でとれた地元の作物です。



仙台市立六郷中学校

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ミルクパン ミートボールのトマト煮 つるなの卵スープ りんご	ぶたにく とり肉 ベーコン 卵 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト(缶) つるな	たまねぎ なす マッシュルーム りんご	パン でんぷん じゃがいも	油	767	31.4
3	火	ごはん さばの南部焼き すきこんぶの煮物 まめふと小松菜の味噌汁	さば さつまあげ 大豆 油あげ こやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく れんこん だいこん えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも ふ	ごま 油	805	30.3
4	水	★10月4日はいわしの日 食パン ブルーベリー ジャム いわしの南蛮漬け 枝豆とコーンのソテー ポテトスープ	いわし ウイナーソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん パセリ	しょうが ねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ たまねぎ	パン でんぷん さとう パンこ じゃがいも ジャム	油	813	32.2
5	木	麦ごはん ポークカレー とんかつ コールスロー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん おおむぎ パンこ じゃがいも さとう	油 バター	896	28.2
6	金	★旬のくだもの～柿 ごはん 豆腐の中華煮 蒸ししゅうまい かき	とうふ ぶたにく うずら卵	ぎゅうにゅう	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ ねぎ かき	ごはん さとう でんぷん パンこ	油	812	32.6
7(土), 8(日)市新人大会 ・ 9(月)スポーツの日 ・ 10(火), 11(水)秋季休業日										
12	木	2学期スタートは人気メニューから きなこ揚げパン とりてばのさつぱりに コンソメスープ	きなこ とりにく うずら卵 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さとう じゃがいも	油	801	33.6
13	金	ごはん 五目そばろ わかめの味噌汁 豆乳デザート	とりにく 卵 油あげ とうふ 豆乳	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	グリンピース ほしいたけ だいこん ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	油 ごま	764	30.5
16	月	よこわりまるパン スライスチーズ トマトソースハンバーグ えびとブロッコリーのクリーム煮 ゆでキャベツ	ぶたにく とりにく ベーコン えび	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム はくさい キャベツ	パン でんぷん さとう じゃがいも	バター	886	41.2
17	火	★宮城の食材～笹かま, うーめん, 大豆 ごはん 大豆入り味噌 ささかまぼこの生姜しょうゆかけ あんかけうーめん	ぶたにく 大豆 おから かまぼこ とりにく 油あげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ ほしいたけ しょうが しめじ たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぷん うーめん	油	746	33.2
18	水	★宮城水産の日～秋鮭 ごはん 秋鮭と大豆のごまがらめ 宮城風いもに パインアップル(缶詰)	さけ おから 大豆 ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん	しょうが はくさい ごぼう しめじ ねぎ パインアップル(缶)	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	822	33.3
19	木	食育の日 旬のきのこを使ったスープ 食パン チョコレートクリーム とりにくのハーブやき きのこ卵のスープ チップスサラダ	とりにく 卵 ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	こねぎ	にんにく しめじ しいたけ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン でんぷん さとう ポテトチップス	油 チョコレート クリーム	807	37.7
20	金	 体育祭 (給食なし)								
23	月	食パン いちご ジャム ハヤシチュー キャベツのソテー りんご	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし りんご	パン じゃがいも ジャム	バター 油	800	28.9
24	火	体育祭予備日 (給食なし)								
25	水	★大内さんのお米を使って チキンピラフ 白花豆コロッケ ABC マカロニスープ ヨーグルト	とりにく いんげん まめ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ マカロニ	バター 油	751	27.0
26	木	給食なし								
27	金	ごはん さんまの塩焼き にくじゃが うめ風味漬け	さんま ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さ やいんげん しそ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油	780	30.1
30	月	こめこパン タンタンめん ごぼうとにぼしのパリパリあげ みかん	ぶたにく 大豆	ぎゅうにゅう かたくちい わし	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ しょうが もやし ごぼ う みかん	パン こめこ ちゅうかめん さとう でんぷん	ごま 油	837	35.2
31	火	ごはん しゃもフライ(ソース) チャプチェ なめこと卵のスープ	ぶたにく とりにく 卵 とうふ	ぎゅうにゅう しゃも	にんじん にら チンゲンサイ	ほしいたけ もやし にんにく しょうが なめこ たけのこ	ごはん はるさめ さとう パンこ こむぎこ でんぷん	油 ごま	773	30.3

★はしは毎日忘れずに持ってきましょう。
★牛乳は毎日つきます。★献立内容は変更することがあります。

今月の給食なしの学年
25日(水) エコピア
校外学習のため

本校の1回あたりの学校給食摂取基準
・エネルギー 830kcal
・たんぱく質 27.0~41.5g

