



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		
3	月	♪宮城の食材「油麩」♪ ごはん わかさぎフリッター 油麩入り肉じゃが フルーツ白玉	豚肉	牛乳 わかさぎ	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ みかん(缶) 黄桃(缶) パインアップル(缶)	ごはん あぶらふ じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 白玉もち	油	834	27.1
4	火	♪目の愛護デー「ブルーベリージャム」♪ 食パン ブルーベリージャム ペンネと鶏肉のトマトソース煮 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト かぶ(葉)	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ かぶ	パン ペンネ ジャム	油	789	33.0
5	水	ごはん さばのカレー風味焼き ひじきの炒り煮 さつま汁	油揚げ さば	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ しょうが えだまめ もやし	ごはん さつまいも 砂糖	油	828	34.7
6	木	♪旬の果物「りんご」♪ ココアパン 蒸ししゅうまい タンメン りんご	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 根深ねぎ しょうが りんご	パン 中華めん 小麦粉 でん粉	油	800	28.3
7	金	♪韓国料理♪ セルフビビンバ (麦ごはん・肉みそ・ナムル) トック入り韓国風スープ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ごま	にんにく しょうが 根深ねぎ もやし だいこん たけのこ 乾しいたけ	ごはん 大麦 砂糖 トック	油 ごま	788	36.4
8(土), 9(日)市新人大会・10(月)スポーツの日・11(火), 12(水)秋季休業日										
13	木	♪旬の魚「秋刀魚」♪ ごはん さんまの蒲焼き 小松菜の炒め物 きのこ汁	さんま 油揚げ 豆腐 ベーコン	牛乳	ごま	しょうが えのきたけ しめじ めこ 乾しいたけ 根深ねぎ だいこん とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖 さといも	油	856	30.5
14	金	♪北海道産「ほたて」♪ 食パン いちごジャム スパイシーチキン ほたてのクリーム煮 キャベツとコーンのソテー	ほたてがいか 鶏肉 ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし グリーンピース しょうが にんにく キャベツ	パン マカロニ じゃがいも ジャム	油	855	34.0
17	月	♪仙台名物「青葉ぎょうざ」♪ ごはん 蒸し青葉ぎょうざ 五目豆腐 きゅうりのピリ辛漬	豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん さやえんどう ゆきな	たまねぎ はくさい たけのこ 乾しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	817	35.0
18	火	♪スコットランド料理「スコッチブロス」♪ 米粉フォカッチャ メンチカツ さつまいもとりんごのレモン煮 スコッチブロス	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 根深ねぎ かぶ セロリー りんご レモン	パン 米粉 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 さつまいも 砂糖	油 バター	789	29.8
19	水	♪食育の日 旬の魚「鮭」♪ ごはん さけの照り焼き ごま和え 豚汁	さけ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ごま	ごぼう だいこん 根深ねぎ もやし	ごはん 砂糖 さといも	油 ごま	786	37.9
20	木	麦ごはん ハヤシチュー ジャーマンポテト オレンジ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも	油	854	27.9
21	金	小ミルクパン あんかけうどん 大豆と小魚の丸ごと揚げ 冷凍黄桃	鶏肉 だいず	牛乳 かたくちいわし	にんじん ごま	たけのこ 根深ねぎ 乾しいたけ 黄桃	パン うどん でん粉 砂糖	油 ごま	809	33.5
24	月	♪愛媛県宇和島産「真鯛」♪ ごはん 真鯛の竜田揚げ 仙台風いも煮 みかん	真鯛 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ はくさい みかん	ごはん でん粉 さといも	油	808	32.2
25	火	チーズパン ハンバーグのシャンピニオンソースかけ 海藻サラダ じゃがいものスープ煮	ベーコン 豚肉 鶏肉	チーズ 牛乳 わかめ とさかのり	にんじん ごま	根深ねぎ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも でん粉 パン粉 砂糖	油	825	31.7
26	水	麦ごはん ポークカレー 小松菜とコーンのソテー パインアップル(缶詰)	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ごま	たまねぎ グリンピース にんにく とうもろこし パインアップル(缶)	ごはん 大麦 じゃがいも	油	849	27.9
27	木	♪中国料理♪ ごはん 油淋鶏(ユーリンチイ) わかめサラダ 中華風卵スープ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	ごま にんじん	しょうが 根深ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	794	31.4
28	金	バターロールパン ホキフライ(ソース) ベーコンとほうれんそうのソテー パンプキンポタージュ	ベーコン ホキ	牛乳 チーズ クリーム	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし とうもろこし	パン じゃがいも パン粉 小麦粉	バター 油	872	30.9
31	月	ごはん 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 きゅうりのしそ風味あえ すいとん汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	さやいんげん しそ にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 すいとん	くり 油	795	32.9

★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。

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