



# 7・8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		
7/1	木	★旬の果物「すいか」★ ごはん チンジャオロースー 豆腐スープ 小玉すいか	豚肉 牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	パプリカ ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 根深ねぎ はくさい すいか	ごはん 砂糖 でん粉	油	796	28.7
2	金	バターロールパン レモンクリームスパ ゲティ コンソメスープ アーモンド入り 小魚 オレンジ	ベーコン 豚肉 だい ず	牛乳 チーズ クリーム いりこ	にんじん パセリ	ズッキーニ キャベツ マッシュ ルーム えだまめ レモン セロ リー たまねぎ オレンジ	パン スパゲッティ	バター 油 アー モンド	815	27.8
5	月	麦ごはん ハヤシチュー 小松菜のソテー パインアップル (缶)	牛肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん <b>こまつな</b>	にんにく たまねぎ グリンピー ス 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	939	26.6
6	火	ごはん いわしの蒲焼き ひじきの炒り煮 えのきたけの味噌汁	いわし 豚肉 さつ ま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが えだまめ もやし えの きたけ だいこん	ごはん でん粉 砂 糖	油	849	29.4
7	水	★七夕メニュー★ ツイストパン 星型ハンバーグトマト ソースがけ 五目うーめん ヨーグルト	鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	オクラ にんじん	なす だいこん 根深ねぎ 乾し いたけ	パン 温麺	油	843	35.6
8	木	★仙台空襲の日メニュー★ 麦ごはん ふりかけ(ひじき) 鶏肉とこ んにゃくのごまみそ和え すいとん汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 根深 ねぎ 乾しいたけ	ごはん 大麦 砂糖 すいとん	くり 油 ごま	822	28.2
9	金	★イタリア料理「ラビオリ」★ 食パン ブルーベリージャム ホタテフ ライ (ソース) ラビオリ入りスープ オレンジ	ホタテ ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー オレンジ	パン パン粉 小麦 粉 ジャム	油	874	34.8
12	月	麦ごはん 夏野菜カレー きびなごの唐揚げ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ きびなご	にんじん かぼち ゃトマト	ズッキーニ たまねぎ なす にんにく みかん	ごはん大麦 じゃが いも でん粉パン粉	油	848	28.5
13	火	★宮城県産の郷土料理「おくずかけ」★ ごはん 豆腐ハンバーグのねぎソース かけ おくずかけ わかめとコーンのソテー	豆腐 鶏肉 油揚 げ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ ごぼう 乾しいたけ とうもろこし	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 温麺 じゃがいも	油	822	28.8
14	水	小パンプキンパン キムチうどん 豚肉と長ねぎのオイスター炒め オレンジ	豚肉	牛乳	かぼちゃ なら にんじん	はくさい だいこん 根深ねぎ しょうが オレンジ	パン うどん 砂糖	油	787	30.4
15	木	わかめごはん ミートボールのトマト煮 冬瓜のスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん トマト (缶) <b>こまつな</b>	たまねぎ セロリー マッシュル ーム とうがん はくさい たけ のこ 乾しいたけ みかん	ごはん じゃがいも はるさめ	油	840	27.0
16	金	ピザトースト 野菜スープ じゃがいものカレー 冷凍黄桃	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	ピーマン にんじん	マッシュルーム キャベツ セロ リー たまねぎ レタス 黄桃	パン じゃがいも	油	837	33.0
19	月	★愛媛県宇和島産「真鯛」★ ごはん まだいの竜田揚げ 豆腐の中華煮 チンゲンサイとコーンのソテー	豆腐 豚肉 ウィンナ ーソーセージ まだい	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ とうもろこし	ごはん 砂糖 でん粉	油	856	37.1
8/23	月	背割りコッペンパン ボイルドフランク フルト(ケチャップ&マスタード) 野菜炒 め コンソメスープ ヨーグルト	フランクフルトソー セージ 豚肉 ベーコ ン	牛乳 ヨーグル ト	にんじん ピーマ ン オクラ	たまねぎ キャベツ もやし セロリー	パン <b>じゃがいも</b>	油	812	29.5
24	火	★盛岡グルメ「ジャージャー麺」★ 米粉パン ジャージャー麺 きゅうりの千 切り 蒸しとうもろこし 冷凍アップル	豚肉	牛乳	にんじん	根深ねぎ たけのこ にんにく 乾しいたけ きゅうり とうもろこ し りんご	パン 米粉 うどん 砂糖 でん粉	油	866	34.4
25	水	ミルクパン ポークビーンズ ABCマカロニスープ オレンジ	豚肉 だいず ベーコン	牛乳	トマト(缶) パセリ にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ オレンジ	パン マカロニ <b>じゃがいも</b>	油	869	32.9
26	木	ごはん 蒸ししゅうまい 八宝菜 もずくスープ	豚肉 いか えび うずら卵 なると 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	820	31.6
27	金	★イタリア料理「スパゲティチリアーノ」★ 小米粉フォカッチャ スパゲティチリアーノ むきまめとコーンのソテー フルーツ杏仁	豚肉 ウィンナーソー セージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト(缶)	たまねぎ <b>なす スキニーニ</b> マッシュルーム しょうが にん にく みかん(缶) パインアップル (缶) 黄桃(缶) とうもろこし えだまめ	パン 米粉 スパゲ ッティ 砂糖	油	815	34.7
30	月	ごはん かつおと大豆のごまみそ和え ひきな汁 発酵乳	かつお だいず 豚肉 豆腐油揚げ	牛乳 発酵乳	にんじん	しょうが だいこん 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	871	33.5
31	火	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き 冷凍みかん	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん なら	根深ねぎ たけのこ 乾しいた け しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし みかん	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	油	941	32.3

★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。  
＜お知らせ＞・7月14日(水) 15日(木) 16日(金) は2・3年生の給食はありません。

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

