



9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		
1	水	臨時休校のため給食なし 黒食パン スライスチーズ 鶏肉のレモン風味 ポトフ 冷凍みかん	鶏肉 豚肉 ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん	レモン だいこん たまねぎ キャベツ セロリー みかん	パン でん粉 砂糖	油	897	33.1
2	木	♪ 給食実習生が考えた献立♪ 麦ごはん 豚キムチ 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	豚肉 鶏肉 豆 腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	ピーマン ならに にんじん こまつな	しょうが はくさい キャベツ 根深ねぎ ごぼう たけのこ だいこん えのきたけ	ごはん 大麦 砂糖	油 ごま	765	30.3
3	金	♪ 愛媛県宇和島産「真鯛」♪ ツイストパン 真鯛の香草焼き きのこスパゲッティ コンソメスープ	ベーコン 真鯛 豚肉 ウインナー ソーセージ	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ にんにく キャベツ セロリー	パン スパゲッティ	油	816	35.1
6	月	ごはん ししゃもフライ (ソース) 切干大根のカレー風味煮 けんちん汁	豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ 切干しだいこん 乾しいたけ	ごはん さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	832	31.2
7	火	麦ごはん ドライカレー マッシュポテト トマト入り卵スープ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト(缶)チンゲン サイ	たまねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも	油 バター	805	29.2
8	水	1学期末考査(1日目)3校時限下校のため 給食はあいしません								
9	木	♪ 地元の野菜「なす」♪ 麦ごはん マーボー豆腐 なすの香り炒め 冷凍みかん	豆腐 豚肉	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 なす みかん	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	油	840	32.6
10	金	食パン いちごジャム チリコンカン ミルクスープ オレンジ	豚肉 だいた ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ かぶ オレンジ	パン ジャム じゃがいも	油	903	37.2
13	月	♪ 給食委員1年生が考えた献立♪ ごはん 豆腐ハンバーグの和風あんか け もやしのナムル 中華風卵スープ	豆腐 鶏肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ひじき わかめ	つるな	たまねぎ しょうが しめじ えのきたけ 乾しいたけ もやし にんにく	ごはん パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま	807	31.6
14	火	♪ 給食委員3年生が考えた献立♪ ごはん さんまの蒲焼き 豚汁 ぶどう(巨峰)	さんま 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ ぶどう	ごはん でん粉 砂糖 さといも	油	897	28.9
15	水	♪ ポーランド料理「ポテポロネーズ」♪ 横割り丸パン 煮込みハンバーグ ポテポロネーズ ジュリアンスープ	豚肉 鶏肉 レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし えのきたけ	パン でん粉 パ ン粉 じゃがいも	バター	750	29.5
16	木	お 弁 当 の 日 (教 員 の 研 究 会 の た め)								
17	金	パンキンパン 鶏手羽のさっぱり煮 ワンタンスープ パインアップル (缶)	鶏肉 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし はくさい メンマ 根深ねぎ パインアップル(缶)	パン 砂糖 小麦 粉	油	806	34.2
21	火	♪ 月見献立♪ わかめごはん いかの南蛮酢かけ いものこ汁 みたらし団子	油揚げ 豆腐 いか 卵	わかめ 牛 乳	にんじん こまつな パプリカ	だいこん しめじ 根深ねぎ	ごはん さといも 小麦粉 でん粉 砂糖 白玉もち	油	918	28.9
22	水	♪ 地元の野菜「つるな」♪ 麦ごはん 豚肉ときのこのカレー つるなのごま炒め オレンジ	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん つるな	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも	油 ごま	882	28.1
24	金	♪ 旬の野菜「枝豆」♪ 横割り丸パン ホキフライ (ソース) 枝豆のポタージュ コールスロー	ホキ いんげ んまめ ベーコ ン	牛乳 チー ズ クリーム	パセリ にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉 じゃがい も 砂糖	油	831	31.8
27	月	ごはん のりのつくだ煮 回鍋肉 (ホイコーロー) 豆かりん ひきな汁	豚肉 だいた 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	ピーマン にんじん	キャベツ 根深ねぎ にんに く しょうが だいこん	ごはん 砂糖 でん粉	油	822	31.4
28	火	♪ ロシア料理「オリビエサラダ」♪ 食パン オリビエサラダ (ツナそぼ ろ・ポテトホットサラダ) 野菜スープ ヨーグルト	まぐろあぶら け(缶) 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ キャベツ かぶ	パン 砂糖 じゃがいも	油	836	34.2
29	水	♪ 給食委員2年生が考えた献立♪ ごはん 鮭の塩焼き さつま汁 梨	さけ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	だいこん えのきたけ ごぼう 根深ねぎ なし	ごはん さつまいも	油	782	32.0
30	木	お 弁 当 の 日 (教 員 の 研 究 会 の た め)								

★はしは毎日忘れずに持ってきてましょう。★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