



# 5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	金	★セルフフィッシュバーガー★ 横割り丸パン ホキフライ (ソース) コールスロー ジャガイものスープ煮	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん <b>こまつな</b>	キャベツ きゅうり 根深ねぎ たまねぎ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油	818	29.0
10	月	★人気メニュー★ ごはん 味付けのり 蒸ししゅうまい 揚げじゃがのそぼろ煮 中華風卵スープ	豚肉 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 のり わかめ	にんじん さやいんげん もやし <b>こまつな</b>	しょうが 乾しいたけ たけのこ たまねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	874	30.0
11	火	麦ごはん あじの塩麹焼き 五目豆腐 美生柑	豚肉 豆腐 うずら卵 あじ	牛乳 えび	にんじん さやえん どう	たまねぎ はくさい たけのこ 乾しいたけ しょうが みしょうかん	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	油	812	38.8
12	水	バターロールパン ポークビーンズ ABCマカロニスープ オレンジ	豚肉 だいた いんげんま め 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 じゃがいも	バター 油	822	31.3
14	金	★新登場!パン「低塩パン」★ 低塩パン 鶏肉のレモン風味 ビーフンソテー ミルクスープ	鶏肉 ウィン ナーソーセージ 豚 肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン	レモン たまねぎ かぶ キャベツ 乾しいたけ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも ビーフン	油	887	36.7
17	月	★中華メニュー★ 麦ごはん ふりかけ(ひじき) 酢豚 豆腐スープ パインアップル(缶詰)	豚肉 豆腐 やきぶた	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ にんにく 根深ねぎ はくさい きくらげ パインアップル(缶)	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	油	829	29.8
18	火	食パン ブルーベリージャム 豚肉のマスタード焼き ミネストロー ネ グレープフルーツ	豚肉 ウィン ナーソーセージ だいた	牛乳	にんじん トマト (缶)	にんにく とうもろこし キャベツ たまねぎ グレープフルーツ	パン 砂糖 お おむぎ ジャム	油	823	33.6
19	水	★宮城の食材「石巻焼きそば・三陸わかめ」★ 小パンキンパン 石巻焼きそば むきまめとコーンのソテー 三陸わかめと卵のスープ	豚肉 卵 ウィ ンナーソーセージ わかめ	牛乳 あおのり わかめ	かぼちゃ にんじん ピーマン <b>こまつな</b>	キャベツ たまねぎ もやし しょうが 根深ねぎ とうもろこし えだまめ	パン 中華めん でん粉	油	864	32.6
20	木	★和食の日★ ごはん さばのみそ煮 ほうれんそう のおひたし ひきな汁 冷凍アップル	さば 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん 根深ねぎ りんご	ごはん 砂糖		824	30.5
21	金	横割り丸パン 煮込みハンバーグ キャラメルポテト 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん かぶ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ かぶ	パン でん粉 パン粉 砂糖 さつまいも	油 バター アー モンド	912	30.3
24	月	★旬の果物を食べよう★ ごはん 家常豆腐 春雨の中華炒め メロン	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ くら	根深ねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが もやし メロン	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	油	814	28.9
25	火	麦ごはん ひき肉とレンズ豆のカレー わかさぎフリッター アーモンドサラダ	豚肉 レンズ まめ	牛乳 チーズ わかさぎ	にんじん トマト (缶)	たまねぎ グリンピース に んにく キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 じゃ がいも 小麦粉 でん粉 はちみつ	油 アー モンド	911	27.5
26	水	★スペイン料理★ ココアパン 鶏肉のマーマレード焼き スペイン風リゾット ポテトとレンズ豆のいためもの	ベーコン い か ウィンナー ソーセージ レン ズまめ 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト(缶) にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	パン 大麦 じゃがいも ジャム	油 バター	904	37.8
27	木	わかめごはん ししゃもフライ すき昆布の煮物 豚汁 プレーンヨーグルト	さつま揚げ 豚肉 豆腐	わかめ 牛 乳 ししゃも こんぶ ヨー グルト	にんじん <b>こまつな</b>	ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	856	30.7
28	金	★地元の野菜「小松菜」★ 食パン スライスチーズ 肉だんごの甘 酢あんかけ 小松菜とコーンのソテー ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	<b>こまつな</b> にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが とうもろこし もやし はくさい しなちく 根深ねぎ	パン 砂糖 でん粉 小麦粉	油	898	38.9
31	月	★宮城の食材「銀鮭」★ ごはん 銀鮭の照り焼き 五目豆 なめこ汁 冷凍黄桃	銀鮭 だいた 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	ごぼう れんこん 乾しいた け なめこ だいこん 黄桃	ごはん 砂糖 さといも	油	895	38.0

★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。  
★弁当持参の日 5/6(木)、13(木)

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

