



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	木	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	ごぼう 根深ねぎ 切干だし いこん 乾しいたけ	ごはん さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	799	32.1
2	金	♪旬の食材「かぼちゃ」♪ 食パン りんごジャム 鶏肉の香草焼き かぼちゃのクリーム煮 マカロニスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ もやし	パン 砂糖 マカロニ ジャガイモ ジャム	油 アー モンド	774	35.4
5	月	麦ごはん ドライカレー トマト入り卵スープ マッシュポテト	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 ジャガイモ	油 バター	780	29.6
6	火	低塩パン みそラーメン 揚げしゅうまい 茎わかめとコーンのソテー	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 くきわか め	にんじん にら	しなちく たまねぎ もやし とうもろこし にんにく しょう が	パン 中華めん 小麦粉 でん粉	油	815	30.9
7	水	♪月見献立 9月10日は十五夜です♪ 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	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 しょうが	ごはん さといも 小麦粉 でん粉 砂糖 白玉もち	油	873	28.9
8	木	1学期末考査(1日目)4校時限下校のため 給食なし								
9	金	♪旬の食材「なし」♪ バターロール ミートボールのトマト煮 豆ときのこのミルクスープ なし	豚肉 鶏肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶)	たまねぎ セロリー マッシュ ルーム えだまめ とうもろこ し しめじ えのきたけ なし	パン ジャガイモ	バター 油	820	33.3
12	月	♪地元の食材「なす」♪ 麦ごはん 肉豆腐 なすの香り炒め パインアップル (缶詰) アーモンド入り小魚	豚肉 豆腐	牛乳 いりこ	にんじん こまつな	根深ねぎ えのきたけ しめ じ にんにく しょうが とうが らし なす パインアップル(缶)	ごはん 大麦 砂糖	油 アー モンド	797	31.0
13	火	ミルクパン 煮込みハンバーグ ポテトポロネーズ 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 ジャガイモ	バター	861	32.2
14	水	♪地元の食材「つるな」♪ ごはん さばの塩焼き つるなのごま炒め なめこ汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳	つるな にんじん みつば	もやし にんにく なめこ だいこん	ごはん さといも	油 ごま	804	35.8
15	木	♪体育祭応援メニュー♪ 麦ごはん チキンカツ きのこのカレー 大根サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり とうもろこ し レモン	ごはん 大麦 ジャガイモ 砂糖 パン粉	油	844	29.5
16	金	♪旬の食材「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 ジャガイモ 砂糖	油	801	31.5
20	火	ごはん 豆腐ハンバーグのねぎソース かけ せんべい汁 わかめともやしのごまサラダ	豆腐 鶏肉 高野豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しめじ 乾しいたけ はくさい ごぼう もやし キャベツ	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 かやきせんべい	油 ごま	779	32.2
21	水	♪宮城水産の日♪ ココアパン かつおカツ (ソース) きのこスパゲッティ コンソメスープ	鶏肉 かつお ウイナーソーセージ	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 まいたけ にんにく キャベツ セロリー	パン スパゲッテ イ パン粉	油	815	25.1
22	木	体育祭のため給食なし								
26	月	♪給食実習生が考えた献立♪ ごはん 鶏肉のカレー風味揚げ れんこんのきんぴら 具だくさんのみそ汁	油揚げ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	だいこん 根深ねぎ れんこん しょうが	ごはん ジャガイ も 砂糖 でん粉	ごま 油	803	33.9
27	火	体育祭予備日のため給食なし								
28	水	♪給食実習生が考えた献立♪ ごはん 豚肉のごまソースかけ ひじきのサラダ 卵とレタスのスープ	だいず ベーコ ン 卵 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	レタス たまねぎ 根深ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん 砂糖	ごま 油	821	32.3
29	木	♪旬の食材「ぶどう」♪ 食パン スライスチーズ チリコンカン キャベツとかぶのスープ ぶどう	豚肉 だいず 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぶ	たまねぎ にんにく キャベ ツ もやし かぶ ぶどう	パン	油	780	32.9
30	金	♪給食実習生が考えた献立♪ ごはん かつおの竜田揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし ねぎとなすのみそ汁	高野豆腐 油揚げ かつお	牛乳	にんじん こまつな	根深ねぎ なす ごぼう もやし 乾しいたけ しょうが	ごはん でん粉	ごま 油	802	36.6

★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

