



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)	たんばく質 (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	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 オレンジ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	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 イ	バター 油	808	28.0
5	火	★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 高野豆腐 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 もやし 根 深ねぎ はくさい すいか	ごはん 砂糖 でん粉	油	781	31.3
6	水	ごはん わかさぎフリッター ひじきの炒り煮 えのきたけの味噌汁	油揚げ 豆腐	牛乳 わかさぎ ひじき わかめ	にんじん	えだまめ もやし えのきたけ だいこん	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖	油	808	28.2
7	木	★七夕メニュー★ きなこ揚げパン ミートボールの トマト煮 五目うーめん	きなこ 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん トマ ト(缶) オクラ	たまねぎ セロリー マッシュル ーム なす 根深ねぎ 乾しいた け	パン 砂糖 じゃがいも 温麺	油	811	33.6
8	金	★仙台空襲について考えよう★ 麦ごはん ひじきふりかけ 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	802	27.1
11	月	食パン ブルーベリージャム ホキフライ(ソース) エリンギとチンゲンサイのソテー 卵スープ	ホキ 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳	こまつな にんじ ん チンゲンサイ	もやし たまねぎ 根深ねぎ エリ ンギ とうもろこし	パン パン粉 小麦 粉 でん粉 ジャム	油	816	32.0
12	火	わかめごはん 照り焼きハンバーグ 冬瓜のスープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	わかめ 牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ とうがん はくさい たけのこ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	油	785	28.6
13	水	麦ごはん ハヤシシチュー 小松菜のソテー パインアップル (缶)	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ グリンピー ス とうもろこし バイナップル (缶)	ごはん 大麦 じゃがいも	油	840	25.8
14	木	ミルクパン ポークビーンズ ABCマカロニスープ 冷凍みかん	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 みかん	パン マカロニ じゃがいも	油	855	31.7
15	金	ごはん 豆腐の中華煮 ししゃもフライ(ソース) チンゲンサイとコーンのソテー	豆腐 豚肉 ベーコン	牛乳 ししゃも	にんじん いら 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 パン粉 小麦粉	油	816	31.5
19	火	ソフトパン キムチうどん 豚肉と長ねぎのオムツ炒め セレクトアイス (ソーダアイス・ブドウアイス)	豚肉	牛乳	いら にんじん	はくさい だいこん 根深ねぎ しょうが	パン うどん 砂糖	油	791	30.1
8/24	水	背割りコッペパン ボイルドフランク フルトのケチャップソースかけ 野菜炒め ミルクスープ	フランクフルト ソーセージ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ もやし かぶ	パン じゃがいも	油	812	31.5
25	木	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 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 えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	866	34.3
26	金	低塩パン ジャージャー麺 コーン入り卵スープ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	根深ねぎ たけのこ にんにく 乾しいたけ とうもろこし もやし たまねぎ	パン うどん 砂糖 でん粉	油	801	32.9
29	月	ごはん 中華丼の具 蒸ししゅうまい もずくスープ	豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん こまつな	キャベツ 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	789	28.8
30	火	★イタリ料理「スパゲティシチリアーノ」★ コッペパン スパゲティシチリアーノ むきまめとコーンのソテー フルーツ杏仁	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセ リ トマト(缶)	たまねぎ なす ズッキーニ マッシュルーム しょうが にん にく みかん(缶) バイナップル (缶) 黄桃(缶) とうもろこし えだまめ	パン スパゲッティ 砂糖	油	834	31.9
31	水	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き オレンジ	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん いら	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 オレンジ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油	845	27.7

★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4日(月)の給食は合唱祭のためありません。
 ・7月7日(木)の1年生の給食は天文台学習のためありません。

本校の1回あたりの学校給食摂取基準
 ・エネルギー 830kcal
 ・たんばく質 27.0~41.5g

