



7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		
3	月	★旬の枝豆★ ミルクパン どさんこラーメン きびなごフライ (3本) ゆで枝豆	豚肉	牛乳 わかめ きびなご	にんじん いら	たまねぎ もやし とうもろこし メンマ にんにく 枝豆	パン 中華めん 小麦粉	ごま油	780	33.6
4	火	★旬のすいか★ ごはん 豆腐の中華に 春巻き 小玉すいか	豆腐 豚肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ キャベツ もやし すいか	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	油	867	29.5
5	水	ごはん ツナそぼろ 小松菜のみそ汁 大豆入りごもくきんぴら	まぐろ 油揚げ 豚肉 大豆	牛乳	小松菜 にんじん	だいこん えのきたけ ごぼう	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油	811	31.9
6	木	★合唱祭ではすてきな歌声を ～はちみつ★ ハニーバタートースト ウインナーのトマトソースに チンゲンサイと卵のスープ	ウインナー ソーセージ ベーコン 卵 豆腐	牛乳	トマト (缶) にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム たけのこ	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも でん粉	バター マーガリン 油	762	27.0
7	金	★七夕献立★ 鶏ごぼうごはん 白花豆コロッケ とうがんのスープ 七夕ゼリー	鶏肉 油揚げ いんげん豆 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ とうがん 乾しいたけ はくさい	ごはん もちごめ 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 はるさめ でん粉 ゼリー	油 バター	774	25.6
10	月	 合唱祭 (お弁当の日)								
11	火	★夏野菜で元気に★ 麦ごはん 夏野菜カレー もやしとコーンのソテー 冷凍みかん	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく しょうが もやし とうもろこし みかん	ごはん 大麦 じゃがいも	バター 油 ごま	806	25.6
12	水	★入梅いわし★ ごはん いわしのかばやき きゅうりの中華漬け わかめ汁	いわし 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも ふ	油 ごま	775	26.8
13	木	★旬のとうもろこし★ 食パン ブルーベリージャム 鶏肉のマーマレードに 白いんげん豆入りミネストローネ ゆでとうもろこし	鶏肉 うずら卵 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト トマト (缶)	キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも ジャム	油	780	33.6
14	金	★旬のなす★ ごはん マーボーなす ささかまぼこのいそべあげ わかめ入り卵スープ	豚肉 大豆 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 あおのり わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ なす しょうが にんにく	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	油	770	33.1
17	月	海の日 								
18	火	横割り丸パン スライスチーズ にこみハンバーグ ABC マカロニスープ ゆでキャベツ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ	パン でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	794	33.8
19	水	★夏休み前最後は セレクト献立★ わかめごはん ホキフライ (ソース) ひじきのいりに 豚汁 セレクトデザート (シャーベット or 冷凍もも or 乳酸菌飲料)	ホキ 油揚げ さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐	わかめ 牛乳 ひじき シャーベ ット	にんじん	枝豆 ごぼう だいこん ねぎ 桃	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油	シャーベット 840	シャーベット 31.7
									冷凍もも 818	冷凍もも 31.5
									乳酸菌 830	乳酸菌 35.3
20	木	給食なし								

★はし、ランチョンマット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 27.0～41.5 g

