



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		
1	月	食パン りんごジャム とりてばのさつぱり煮 コールスロー じゃがいものスープに	鶏肉 うずら卵 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり 根深ねぎ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油	803	32.9
2	火	★端午の節句の献立 ごはん ホキフライ(ソース) たけのこのおかか煮 まめふと小松菜のみそしる 行事食ゼリー	ホキ 油揚げ かつお節 鶏肉 高野豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ だいこん えのきたけ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 ふ じゃがいも ゼリー	油	802	29.3
8	月	小チョコレートパン みそラーメン あげしゅうまい(3こ) 大根サラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら	しなちく たまねぎ もやし にんにく だいこん きゅうり とうもろこし レモン しょうが	チョコレート パン 中華めん 砂糖 パン粉 でん粉	油	800	28.6
9	火	麦ごはん ひきにくとレンズまめのカレー キャベツとコーンのソテー みしょうかん	豚肉 レンズまめ ウイナソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし みしょうかん	ごはん 大麦 じゃがいも	油	783	24.9
10	水	ごはん みそけんちんじる 鱈の西京風焼き ふきいり切り干しだいこんのり煮	豆腐 油揚げ さわら 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ 切干しだいこん ふき	ごはん さといも 砂糖	油	766	34.2
11	木	しゃくパン スライスチーズ ポークビーンズ ポテトスープ フルーツカクテル	豚肉 だいず いんげんまめ ベーコン	牛乳 スラ イスチーズ	トマト(缶) にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶) レモン	パン じゃがいも ゼリー 砂糖	油	808	29.6
12	金	ごはん あぶらふいりにくじゃが 鰹と大豆のあげ煮 ひりからきゅうり	豚肉 かつお だいず	牛乳	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり	ごはん あぶらふ じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	844	31.7
15	月	米粉きなこパン ポテトのチーズ焼き わかめサラダ にらたまスープ	きなこ ベーコン えび 卵 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	パセリ にら にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり えのきたけ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	787	36.5
16	火	エビピラフ ラビオールのやさいスープ チキンカツ パインアップル	えび ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー パインアップル	ごはん 小麦粉 じゃがいも パン粉	バター 油	756	29.9
17	水	★宮城水産の日～銀ざけ ごはん 銀ざけの塩焼き 五目豆 かぶとあぶらあげのみそしる	銀ざけ だいず 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん かぶ	ごぼう 乾しいたけ かぶ えのきたけ	ごはん 砂糖	油	779	35.3
18	木	★岩手県の郷土料理～じゃじゃ麺 バターロールパン じゃじゃ麺 レタスとたまごのスープ ヨーグルト	豚肉 だいず ベーコン 卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 乾しいたけ 根深ねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし レタス	パン うどん 砂糖 でん粉	バター 油 ごま	760	34.8
22	月	★はさんで食べよう せわりコッペパン ウイナソーセージのピザソース アスパラガスとマカロニのクリーム煮 メロン	ウイナソーセージ 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	黄ピーマン トマト(缶) アスパラガス にんじん	たまねぎ とうもろこし メロン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	782	32.4
23	火	ごはん きびなごフライ(2本) だいずいりにくみそ ワンタンスープ	豚肉 だいず	牛乳 きびなご	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ 乾しいたけ もやし しなちく はくさい	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	油	768	30.7
24	水	ごはん ジャーチャン豆腐 春雨の中華炒め 冷凍りんご	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	根深ねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが もやし りんご	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	油	813	31.4
25	木	ミルクパン 石巻焼きそば 三陸わかめと卵のスープ むき豆とコーンの炒め物	豚肉 卵 ウイナソーセージ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん ピーマン こまつな	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	840	32.6
26	金	ごはん あげじゃがのそぼろ煮 笹かまぼこの生煮しょうゆかけ わかめじる	豚肉 だいず かまぼこ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん えのきたけ 根深ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	790	30.1
29	月	食パン いちごジャム 豚肉のマスタード焼き 白いんげん豆入りミネストローネ オレンジ	豚肉 ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト トマト(缶)	にんにく キャベツ たまねぎ オレンジ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも ジャム	油	758	31.3
30	火	ごはん 赤魚のしょうが焼き さつまじる すきこんぶとツナの炒め物	赤魚 鶏肉 豆腐 まぐろ だいず	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが しめじ ごぼう 根深ねぎ	ごはん さつまいも 砂糖	油 ごま	744	32.4
31	水	ごはん チンジャオロースー なめこと卵のスープ 大豆と小魚のあげ煮	豚肉 卵 豆腐 だいず	牛乳 かつ くちいわし	ピーマン パプリカ チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ 乾しいたけ にんにく なめこ	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	801	36.0

★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。
★15日～18日 3年生給食なし 16日～18日 2年生給食なし

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

