



# 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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             |                 |              |
| 2  | 月  | ★端午の節句メニュー★<br>横割り丸パン ホキフライ (ソース)<br>コールスロー ジャがいものスープ煮<br>ゼリー  | ホキ<br>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<br>たまねぎ                                       | パン パン粉<br>小麦粉 ジャがいも<br>ゼリー        | 油              | 791             | 27.7         |
| 6  | 金  | ごはん 揚げじゃがのそぼろ煮<br>茎わかめの炒め物 中華風卵スープ                             | 豚肉 卵 豆腐                             | 牛乳<br>茎わかめ              | にんじん さやいんげん <b>こまつな</b>    | しょうが 乾しいたけ たけのこ<br>もやし しなちく どうもろこし                           | ごはん ジャがいも<br>砂糖 でん粉               | 油 ごま           | 786             | 26.0         |
| 9  | 月  | 食パン りんごジャム<br>豚肉のマスタード焼き ミネストローネ<br>オレンジ                       | 豚肉<br>ウイナーソーセージ<br>だいず              | 牛乳                      | にんじん トマト(缶)                | にんにく どうもろこし キャベツ<br>たまねぎ オレンジ                                | パン 砂糖 大麦<br>ジャム                   | 油              | 799             | 34.6         |
| 10 | 火  | ★旬の果物「美生柑」★<br>ごはん 鱈の塩麹焼き 五目豆腐<br>美生柑                          | 豚肉 豆腐<br>うずら卵 あじ                    | 牛乳                      | にんじん<br>さやえんどう             | たまねぎ はくさい たけのこ<br>乾しいたけ しょうが<br>みしょうかん                       | ごはん 砂糖<br>でん粉                     | 油              | 782             | 38.3         |
| 11 | 水  | 麦ごはん ひき肉とレンズ豆のカレー<br>わかさぎフリッター アーモンドサラダ                        | 豚肉 レンズまめ<br>鶏肉                      | 牛乳 チーズ<br>わかさぎ          | にんじん                       | たまねぎ グリンピース<br>にんにく キャベツ きゅうり                                | ごはん 大麦 ジャがいも<br>小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖    | 油<br>アーモンド     | 869             | 27.3         |
| 12 | 木  | ★宮城の食材「石巻焼きそば・三陸わかめ」★<br>ミルクパン 石巻焼きそば むきまめとコーンの炒め物 三陸わかめと卵のスープ | 豚肉 卵<br>ウイナーソーセージ                   | 牛乳 あお<br>のり わかめ         | にんじん ピーマン<br><b>こまつな</b>   | キャベツ たまねぎ もやし<br>しょうが 根深ねぎ どうもろこし<br>えだまめ                    | パン 中華めん<br>でん粉                    | 油              | 864             | 32.9         |
| 13 | 金  | ★中国料理★<br>ごはん 家常豆腐 春雨の中華炒め<br>オレンジ                             | 豚肉 生揚げ                              | 牛乳                      | にんじん<br>チンゲンサイ なら          | 根深ねぎ たけのこ しめじ<br>にんにく しょうが もやし<br>オレンジ                       | ごはん 砂糖<br>でん粉 はるさめ                | 油              | 780             | 25.9         |
| 16 | 月  | ★はさんで食べよう★<br>横割り丸パン 煮込みハンバーグ<br>キャラメルポテト 野菜スープ                | 豚肉 鶏肉<br>レンズまめ                      | 牛乳                      | にんじん かぶ                    | たまねぎ マッシュルーム<br>キャベツ かぶ                                      | パン でん粉<br>パン粉 さつまいも<br>砂糖         | 油 バター<br>アーモンド | 872             | 30.6         |
| 17 | 火  | 麦ごはん ふりかけ(ひじき) 酢豚<br>豆腐スープ パインアップル (缶詰)                        | 豚肉 豆腐                               | 牛乳<br>ひじき               | にんじん ピーマン                  | しょうが たまねぎ たけのこ<br>乾しいたけ にんにく もやし<br>根深ねぎ はくさい パインアップル<br>(缶) | ごはん 大麦<br>でん粉 砂糖                  | 油              | 795             | 28.9         |
| 18 | 水  | ★宮城水産の日★<br>ごはん 鮭の照り焼き 五目豆<br>なめこ汁                             | さけ だいず<br>油揚げ 豆腐                    | 牛乳<br>こんぶ               | にんじん みつば                   | ごぼう れんこん 乾しいたけ<br>なめこ だいこん                                   | ごはん 砂糖<br>さといも                    | 油              | 794             | 38.4         |
| 19 | 木  | 米粉パン 鶏肉のレモン風味<br>ビーフンソテー ミルクスープ<br>アーモンド入り小魚                   | 鶏肉 ウイナー<br>ソーセージ 豚肉<br>だいず          | 牛乳 チーズ<br>いりこ           | にんじん パセリ<br>ピーマン           | レモン たまねぎ かぶ<br>キャベツ 乾しいたけ                                    | パン 米粉 でん粉<br>砂糖 ジャがいも<br>ビーフン     | 油<br>アーモンド     | 865             | 40.6         |
| 20 | 金  | セルフ中華飯 (麦ごはん 中華丼の具)<br>白花豆コロッケ (ソース)<br>豆乳入りみそスープ              | 豚肉 いか えび<br>うずら卵<br>いんげんまめ<br>鶏肉 豆乳 | 牛乳                      | にんじん <b>こまつな</b>           | はくさい たまねぎ たけのこ<br>しょうが もやし 根深ねぎ                              | ごはん 大麦 砂糖<br>でん粉 ジャがいも<br>パン粉 小麦粉 | 油<br>バター       | 808             | 27.1         |
| 23 | 月  | ★旬の果物「メロン」★<br>バターロール ポークビーンズ<br>ABCマカロニスープ メロン                | 豚肉 だいず<br>いんげんまめ<br>ベーコン            | 牛乳                      | トマト(缶) パセリ<br>にんじん         | たまねぎ セロリー キャベツ<br>メロン  | パン マカロニ<br>ジャがいも                  | バター<br>油       | 790             | 30.5         |
| 24 | 火  | ★旬の魚「鯉」★<br>ごはん 鯉の竜田揚げ 豆腐の中華煮<br>チンゲンサイとコーンのソテー                | 豆腐 豚肉 ウイ<br>ナーソーセージ<br>かつお          | 牛乳                      | にんじん なら<br>チンゲンサイ          | しょうが たまねぎ たけのこ<br>乾しいたけ どうもろこし                               | ごはん 砂糖<br>でん粉                     | 油              | 800             | 36.3         |
| 25 | 水  | ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうのお<br>ひたし ひきな汁 冷凍アップル                         | さば 豆腐<br>油揚げ                        | 牛乳                      | ほうれんそう<br>にんじん             | しょうが もやし だいこん<br>根深ねぎ りんご                                    | ごはん 砂糖                            |                | 831             | 32.1         |
| 26 | 木  | 食パン スライスチーズ<br>肉だんごの甘酢あんかけ 小松菜とコーン<br>のソテー ワンタンスープ             | 豚肉 鶏肉<br>ベーコン                       | 牛乳                      | <b>こまつな</b> にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ しょうが どうもろこし<br>もやし はくさい メンマ<br>根深ねぎ                     | パン 砂糖 でん粉<br>小麦粉                  | 油              | 873             | 34.3         |
| 27 | 金  | ごはん ししゃもフライ (ソース)<br>すき昆布の煮物 豚汁 ヨーグルト                          | 油揚げ 豚肉<br>豆腐                        | 牛乳 ししゃも<br>こんぶ<br>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<br>小麦粉 砂糖<br>ジャがいも        | 油              | 826             | 29.7         |
| 30 | 月  | ★スペイン料理★<br>ココアパン スペイン風リゾット<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ポテトとレンズ豆のいためもの   | ベーコン いか<br>ウイナーソーセージ<br>レンズまめ<br>鶏肉 | 牛乳 チーズ                  | トマト(缶) にんじん                | どうもろこし キャベツ たまねぎ<br>にんにく しょうが                                | パン 大麦 ジャがいも<br>ジャム                | 油<br>バター       | 844             | 34.4         |
| 31 | 火  | ごはん メンチカツ (ソース)<br>切り干し大根のピリから炒め<br>味噌けんちん汁                    | 豆腐 油揚げ<br>豚肉                        | 牛乳                      | にんじん なら                    | だいこん ごぼう 根深ねぎ 切<br>干しだいこん もやし にんにく                           | ごはん さといも<br>砂糖 小麦粉<br>パン粉         | 油              | 836             | 26.4         |

★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>・3年生の給食は、5月18日3校時限後下校のため、19・20日修学旅行のため、23日修学旅行振り替え休業日のためありません。

・1年生の給食は、5月20日校外学習のためありません。

・2年生の給食は、5月23・24・25日野外活動のためありません。

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