

中学校	2 フ ロ ン ク	東山台中 高砂中 田子中	南小泉中 中野中 センター	幸町中
-----	-----------------------	--------------------	---------------------	-----



# 6月の予定献立表



仙台市高砂学校給食センター

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	水	米粉パン 牛乳		牛乳				パン 米粉		480	19.5
4	木	ソフトパン 牛乳		牛乳				パン		549	17.5
5	金	米粉玄米ハニーパン 牛乳		牛乳				パン 米粉 はちみつ		471	19.9
8	月	食パン チョコレートクリーム 牛乳 メンチカツ チンゲンサイとコーンのソテー コンソメスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ どうもろこし セロリー キャベツ オレンジ	パン パン粉 じゃがいも	チョコレートクリーム 米油		867	28.6
9	火	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ ひじきと厚揚げの煮物 ごま入り即席漬け 冷凍パインアップル	生揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 きびなご ひじき	にんじん	たまねぎ はくさい 乾しいたけ しょうが だいこん きゅうり パインアップル	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま		881	34.1
10	水	米粉フォカッチャ 牛乳 ゆでたまご(食卓塩) ドライカレー ほうれんそうのサラダ ヨーグルトドリンク	鶏卵 豚肉 レンズまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	パン 米粉 砂糖	米油 アーモンド		785	42.6
11	木	麦ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ すきこんぶと野菜の炒め煮 さといものみそ汁 冷凍みかん	さわら 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	ねぎ レモン だいこん ごぼう れんこん みかん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 さといも	米油 ごま ごま油		880	31.1
12	金	中華飯(ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 ポテトコロッケ(ソース) 小松菜の中華和え	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ たけのこ 乾しいたけ もやし しょうが きゅうり	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま		847	28.6
15	月	パンプキンパン 牛乳 かじきのバジル焼き アーモンドコールスロー 白いんげん豆のポターージュ	かじき いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	こめ油 アーモンド		913	38.5
16	火	麦ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの揚げ煮 ワンタンスープ パインアップル	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら	しょうが はくさい もやし ねぎ 乾しいたけ パインアップル	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 小麦粉	こめ油 カシューナッツ ごま油		906	31.0
17	水	バターロールパン 牛乳 えびフリッター 大麦のリゾット 大豆のサラダ	えび ベーコン いか だいず	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン 小麦粉 大麦 砂糖	バター 米油 オリーブ油		912	35.2
18	木	わかめごはん 牛乳 さばの南蛮焼き ごま酢和え 豚汁 冷凍りんご	さば 豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし りんご	ごはん 砂糖 さといも	米油 ごま		901	31.4
19	金	ごはん 牛乳 まぐろのたつた揚げ 五目ひじき かきたま汁 メロン	まぐろ 鶏卵 豆腐 油揚げ だいず	牛乳 ひじき	にんじん	えのきたけ ねぎ ごぼう れんこん メロン	ごはん でん粉 砂糖	米油		844	38.3
22	月	厚切り食パン ソフトチーズ 牛乳 スパゲッティペスカトーレ フライビーンズ 小松菜のサラダ 洋なしの缶詰	だいず ベーコン えび いか	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ 洋なし	パン でん粉 スパゲッティ 砂糖	米油 オリーブ油 アーモンド		873	35.8
23	火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグカレー(ハンバーグ 野菜カレー) 大根サラダ フルーツゼリー(いちご)	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり レモン	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	米油		901	27.4
24	水	メロンパン 牛乳 わかさぎフリッター(3本) ポテトバターソテー ミネストローネ さくらんぼ(3個)	鶏卵 ベーコン だいず	牛乳 わかさぎ あおさ	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく どうもろこし さくらんぼ	パン 小麦粉 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油 バター		899	27.2
25	木	ごはん 牛乳 えごま入りパオズ(2個) ひじきのサラダ みそ春雨スープ グレープフルーツ	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖	えごま ごま ごま油		783	26.9
26	金	麦ごはん 手巻きのり 牛乳 あじのしょうが焼き ごま和え のっぺい汁	あじ 生揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ 乾しいたけ もやし	ごはん 大麦 さといも でん粉 砂糖	ごま		758	32.9
29	月	米粉パン 牛乳 ヒレカツ(ソース) ペンネとツナのペペロンチーノ 野菜スープ さつまいもと栗のタルト	豚肉 ベーコン まぐろ油づけ	牛乳	にんじん パプリカ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく	パン 米粉 パン粉 マカロニ さつまいも	米油 オリーブ油 くり		853	46.6
30	火	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 油ふとじゃがいもの煮物 おひたし(きざみのり) メロン	かつお みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ もやし メロン	ごはん でん粉 砂糖 あぶらふ じゃがいも	米油 ごま		885	37.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきてきましょう。 ※印の日は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

＝今月の目標＝ ……よくかんで食べよう…

令和元年度学校給食標語優秀賞

よくかめば 美味と感謝が 湧いてくる

～簡易給食(6月3日～5日)について～

感染予防対策を踏まえた給食当番活動や配膳から下膳までの仕方を確認する期間です。

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆

今日は、「**せんだいっ子給食月間**」です。  
仙台市内や宮城県内で作られた食材を積極的に給食に取り入れています。

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

仙台市立中学校 生徒