

中学 学校	2 フ ロ ッ ク	東仙台中 幸町中 センター	南小泉中 田子中	中野中 高砂中
----------	-----------------------	---------------------	-------------	------------



7月の予定献立表



毎月19日は
食育の日

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		
1	水	食パン はちみつ 牛乳 豚肉のオレンジソースかけ 海藻サラダ えびチャウダー	🔪	豚肉 えび	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 わかめ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	パン はちみつ マーマレード じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	886	37.4
2	木	ごはん 牛乳 赤魚の薬味ソースかけ 豚肉と大豆のみそ炒め かきたま汁		赤魚 鶏卵 豆腐 豚肉 だいず みそ	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ レモン たまねぎ しめじ しょうが にんにく	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	870	40.1
3	金	麦ごはん 牛乳 五目豆腐 小松菜のサラダ(中華ドレッシング) 大学いも パインアップル		豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい 乾しいたけ きゅうり パインアップル	ごはん 大麦 さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	913	26.5
6	月	丸パン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグのラタトゥイユソースかけ フレンチサラダ ベーコンとじゃがいものスープ アーモンド入り小魚		豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 かたくいわし	パプリカ トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく セロリー スズキーニ キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油 アーモンド	779	29.6
7	火	～七夕献立～ わかめごはん 牛乳 まぐろのごまだれかけ 五目きんぴら うーめん汁 セタゼリー	🔪	まぐろ 生揚げ 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	乾しいたけ ごぼう れんこん	ごはん でん粉 砂糖 うーめん ふ セリー	米油 ごま油 ごま	877	33.5
8	水	米粉玄米ハニーパン 牛乳 えびフライ(ソース) わかめのサラダ 白いんげん豆のポタージュ 冷凍みかん	🔪	えび いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	パン 米粉 はちみつ パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	801	34.0
9	木	ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛焼き パンサンスー 中華スープ 洋なしの缶詰		豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にら にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり 洋なし	ごはん 砂糖 はるさめ	ごま油 ごま	872	31.5
10	金	～仙台空襲を考える献立～ 麦ごはん 牛乳 さばのたた揚げ ひじきの炒め煮 すいとん汁 オレンジ		さば だいず 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 すいとん 砂糖	米油 ごま	913	28.7
13	月	小金時豆パン 牛乳 肉うどん ししゃもの天ぷら(2本・しょうゆ) 野菜のアーモンド和え		豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たけのこ ねぎ キャベツ	甘納豆 パン 小麦粉 うどん 砂糖	米油 アーモンド	833	31.5
14	火	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらのしょうが焼き 即席漬け みそけんちん汁 パインアップル		さわら 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり パインアップル しょうが	ごはん じゃがいも	米油	768	30.5
15	水	背割リコッペパン 牛乳 ポークビーンズ フライドポテト 卵スープ	🔪	鶏卵 ベーコン 豚肉 だいず	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも でん粉	米油	826	35.0
16	木	麦ごはん 牛乳 カツカレー(ヒレカツ 夏野菜カレー) グリーンサラダ(青じそドレッシング) ヨーグルト	🔪 旬の食材 ズッキーニ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	パプリカ かぼちゃ トマト にんじん	ズッキーニ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 パン粉 じゃがいも	米油	895	41.2
17	金	ごはん のりの佃煮 牛乳 銀ざけの西京焼き 肉じゃが ごま和え	🔪 旬の食材 銀ざけ	ぎんざけ 豚肉 みそ	牛乳 ひとえぐさ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	米油 ごま	853	34.5
20	月	クロワッサン 牛乳 彩り野菜のペペロンチーノ スパイシービーンズ コンソメスープ グレープフルーツ	🔪 旬の食材 パプリカ	だいず ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム スズキーニ にんにく とうもろこし グレープフルーツ	パン でん粉 スパゲッティ じゃがいも	米油 オリーブ油	913	29.5
21	火	麦ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ(いそ風味) 生揚げの甘辛煮 わかめのしょうが和え 冷凍白桃		豚肉 生揚げ	牛乳 きびなご わかめ あおさ	にんじん	ねぎ たまねぎ えのきたけ しめじ きゅうり しょうが もも	ごはん 大麦 砂糖	米油 ごま	868	33.7
22	水	食パン マーマレード 牛乳 かじきのマスタード焼き ごまドレッシングサラダ トマトと卵のスープ		かじき ベーコン 鶏卵	牛乳	トマト にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン マーマレード でん粉 砂糖	ごま 米油	807	36.8
27	月	ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) めんまとこんにゃくのピリ辛炒め みそ春雨スープ パインアップルの缶詰		豚肉 鶏肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし にんにく めんま パインアップル	ごはん 小麦粉 はるさめ 砂糖	ごま ごま油 米油	835	26.1
28	火	ごはん 味付けのり 牛乳 かつおのごまみそかけ きゅうりの中華漬け 根菜汁	🔪 旬の食材 きゅうり	かつお みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん	しょうが ごぼう だいこん 乾しいたけ ねぎ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	762	33.6
29	水	ソフトパン 牛乳 たらのパジル焼き オニオンドレッシングサラダ カレースープ 冷凍みかん		たら ウイナーソーセージ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	パン 砂糖 じゃがいも	米油	763	32.4
30	木	黒パン 牛乳 フライドチキン コーンと枝豆のソテー チーズスープ	🔪 旬の食材 とうもろこし 枝豆	鶏肉 ウイナーソーセージ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし えだまめ	パン でん粉 小麦粉 じゃがいも	米油 バター	902	39.3
31	金	ミルクパン 牛乳 ホキフライ(ソース) シャキシャキ彩りサラダ ミートボールスープ グレープフルーツ		ホキ 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん グレープフルーツ	パン パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 ごま	891	31.8

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましょう。 ※🔪印の日は、スプーンもあっ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。

※今月より食材からだけでは不足しがちな栄養素を補うために栄養強化食品を使用することがあります。

令和元年度学校給食標語優秀賞

＝今月の目標＝ ……暑さに負けない食事をしよう……

完食後 空のお皿が 笑ってる

仙台市立中学校 生徒

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆

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