

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



10月の予定献立表



毎月19日
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)	たんばく 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	木	ごはん 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) 八宝菜 ひじきの中華和え オレンジ		だいず 豚肉 えび うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり キャベツ オレンジ	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	856	31.9
2	金	ごはん 味付けのり 牛乳 目玉焼き 生揚げのそぼろ煮 香味漬け 冷凍みかん		鶏卵 生揚げ 豚肉	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ はくさい きゅうり しょうが みかん	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま	855	32.4
5	月	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン コンソメスープ キャラメルポテト		豚肉 だいず レンズまめ	牛乳	にんじん トマト	セロリー たまねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム	パン さつまいも 砂糖	米油 バター アーモンド	878	31.3
6	火	麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 小松菜の中華和え けんちん汁 りんご	旬の果物 りんご 28 日にも出ます	かつお みそ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ きゅうり りんご	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 さといも	米油 ごま ごま油	812	33.7
7	水	小米粉パン 牛乳 ちゃんぽんめん(中華めん ちゃんぽんスープ) 海藻サラダ 果肉入りヨーグルト		えび いか 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ のり ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし きくらげ にんにく だいこん きゅうり	パン 米粉 中華めん 砂糖	ごま油 米油 ごま	822	34.7
8	木	ごはん 牛乳 さけのたつた揚げ あぶらふの卵とじ 豆腐とじゃがいものみそ汁 パインアップルの缶詰	宮城県の特産品 油ふ	さけ 鶏卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 乾しいたけ かんぴょう えだまめ ねぎ だいこん パインアップル	ごはん でん粉 あぶらふ 砂糖 じゃがいも	米油	859	32.6
9	金	わかめごはん 牛乳 きびなごのから揚げ すきやき ごま和え		牛肉 豆腐	わかめ 牛乳 きびなご	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ねぎ もやし	ごはん 小麦粉 砂糖	米油 ごま	785	29.8
13	火	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 五目きんぴら 沢煮椀		豚肉 ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 オリーブ油	853	34.2
14	水	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 鶏肉の竜田揚げ ごま入り即席漬け かきたま汁 グレープフルーツ		鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり グレープフルーツ	ごはん でん粉	米油 ごま	758	32.5
15	木	パンキンパン 牛乳 かじきのマスタード焼き フレンチサラダ カレースープ アーモンド入り小魚		かじき ウインナーソーセージ	牛乳 かたくちいわし	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	パン じゃがいも	アーモンド 米油	833	33.4
16	金	麦ごはん 牛乳 大豆のごまがらめ チンジャオロースー わかめスープ みかん		だいず 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく たけのこ みかん	ごはん 大麦 でん粉 はちみつ 砂糖	米油 ごま ごま油	824	30.6
19	月	横割り丸パン 牛乳 メンチカツ(ソース) 大根サラダ 白いんげん豆のポターージュ		豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	パン パン粉 じゃがいも 砂糖	米油	847	31.3
20	火	麦ごはん 牛乳 さんまの塩ふり焼き 仙台風いも煮 野菜のアーモンド和え 洋なしの缶詰	東北地方の郷土料理 仙台風いも煮	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ようなし	ごはん 大麦 さといも 砂糖	米油 アーモンド	878	31.2
21	水	ごはん 牛乳 まぐろのごまだれかけ 山形風いも煮 五目ひじき	東北地方の郷土料理 山形風いも煮	まぐろ 牛肉 油揚げ だいず	牛乳 ひじき	にんじん	まいたけ ねぎ ごぼう れんこん	ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油 ごま油 ごま	815	33.1
22	木	小金時豆パン 牛乳 きつねうどん ゆでたまご(食卓塩) ごまドレッシングサラダ パインアップル		鶏卵 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ 乾しいたけ とうもろこし キャベツ きゅうり パインアップル	甘納豆 パン うどん 砂糖	ごま 米油	820	33.5
23	金	ごはん 牛乳 ぶりの照焼き おひたし(きざみのり) わかめとじゃがいものみそ汁 フルーツゼリー(ぶどう)		ぶり 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん	だいこん ねぎ もやし	ごはん じゃがいも ゼリー	ごま	802	28.8
26	月	バターロールパン 牛乳 わかさぎフリッター(3本) ジャーマンポテト 卵スープ オレンジ		おきあみ ウインナーソーセージ 鶏卵 ベーコン	牛乳 わかさぎ あおさ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく しめじ オレンジ	パン 小麦粉 じゃがいも でん粉	バター 米油	860	29.4
27	火	麦ごはん 牛乳 カツカレー(ヒレカツ 野菜カレー) ほうれんそうのサラダ		豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ	ごはん 大麦 パン粉 じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	890	40.2
28	水	ごはん のりの佃煮 牛乳 さばのみそだれかけ だいこんときゅうりのしそ和え のっぺい汁 りんご	旬の食材 さば	さば みそ 生揚げ	牛乳 ひとえぐさ	にんじん しそ	しょうが ごぼう ねぎ 乾しいたけ だいこん きゅうり りんご	ごはん 砂糖 でん粉 さといも		829	26.5
29	木	小コッペパン いちごジャム 牛乳 スパゲッティボロネーゼ フライドチキン 野菜スープ		鶏肉 豚肉 レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	パン ジャム でん粉 小麦粉 スパゲッティ	米油	809	39.2
30	金	ごはん 牛乳 赤魚のねぎだれかけ おでん ごま酢和え みかん		赤魚 ちくわ うずら卵 がんもどき	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ だいこん きゅうり もやし みかん	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	855	31.7

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

=今月の目標= ……食べ物の旬について知ろう……

令和元年度学校給食標語優秀賞

完食で 一つ増えるよ いい笑顔

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