



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

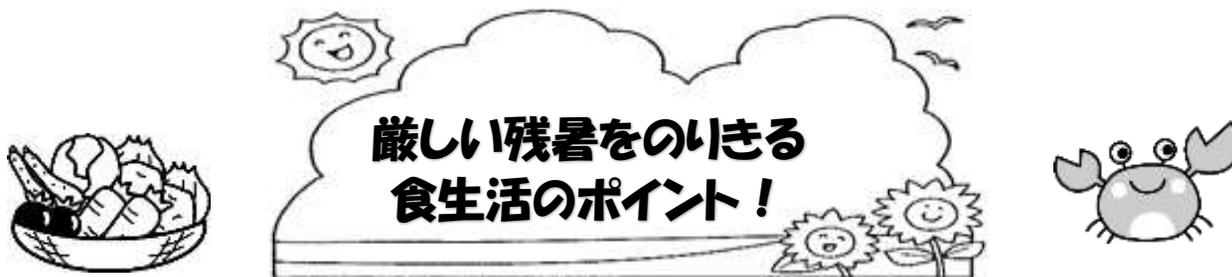
日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
20	木	小チーズパン 牛乳 ペンネとツナのペペロンチーノ メンチカツ カレースープ	豚肉 鶏肉 ウイナーソーセージ まぐろ油づけ	チーズ 牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油	834	30.3
21	金	パンプキンパン 牛乳 いかのレモンソースかけ ごぼうのごまドレッシングサラダ 野菜スープ オレンジ	いか ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	レモン キャベツ たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり オレンジ	パン でん粉 砂糖	米油 ごま	808	31.9
24	月	ソフトパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(3本) 大根サラダ ラビオリのスープ	ウイナーソーセージ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん きゅうり	パン 砂糖 小麦粉	米油	846	26.9
25	火	ごはん 牛乳 まぐろの薬味たれかけ ひじきの炒め煮 けんちん汁 冷凍りんご	まぐろ 豆腐 だいず 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	根深ねぎ レモン だいこん ごぼう りんご	ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油 ごま ごま油	860	34.2
26	水	麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き おひたし(きざみのり) にらたまみそ汁	さんま 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳 のり	にら にんじん	たまねぎ 乾しいたけ もやし	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま	850	31.0
27	木	食パン ソフトチーズ 牛乳 豚肉のラタトゥイユソースかけ グリーンサラダ マカロニスープ パインアップルの缶詰	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パプリカ トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリー ズッキーニ キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 米油	859	35.1
28	金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) 豆腐の中華煮 めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 冷凍みかん	豚肉 豆腐 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし 根深ねぎ たまねぎ にんにく しょうが めんま みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	897	30.1
31	月	メロンパン 牛乳 フライビーンズ 海藻サラダ えびチャウダー	だいず えび ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 わかめ のり	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン でん粉 じゃがいも 砂糖	米油 ごま ごま油	889	32.8

※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＝ ……食事と運動について考えよう……

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

まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けない食生活を心がけ、生活リズムをととのえましょう。



<p>夜更かしや朝寝坊は、日中の体調不良に影響します。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。</p>	<p>のどがかわく前にこまめに水やお茶を飲みましょう。</p>	<p>冷たいものばかり食べていると胃に負担がかかります。冷たいものの食べすぎには注意しましょう。</p>	<p>スタミナ不足にならないよう、主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう。</p>
--	---------------------------------	--	---

令和元年度 学校給食標語優秀賞

4時間目 いつ終わるか 時計見る

仙台市立中学校 生徒

中 学 校	2 フ ロ ン ツ	東仙台中 南小泉中 中野中 幸町中 田子中 高砂中 センター
-------------	-----------------------	--------------------------------------



# 9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				
1	火	ごはん 味付けのり 牛乳 銀鮭の塩ふり焼き ごま酢和え ひきな汁 冷凍白桃	ぎんざけ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	根深ねぎ だいこん ごぼう きゅうり もやし もも	ごはん 砂糖	ごま	777	29.9		
2	水	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ すきこんぶと野菜の炒め煮 豆腐とじゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう れんこん グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	823	33.0		
3	木	小ツイストパン 牛乳 和風スパゲッティ(きざみのり) わかさぎフリッター(3本) こまつなのサラダ ヨーグルト	おきあみ ベーコン	牛乳 わかさぎ あおさ のり ヨーグルト	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ キャベツ	パン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	米油 アーモンド	844	28.9		
4	金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグカレー (ハンバーグ 夏野菜カレー) ゆで枝豆 オレンジ	旬の野菜 ズッキーニ・トマト パプリカ・枝豆	豚肉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん パプリカ	たまねぎ ブルークリー マッシュルーム にんにく しょうが えだまめ オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも	米油	862	30.2	
7	月	背割りコッペパン 牛乳 ポークビーンズ フライドポテト コンソメスープ 洋なしの缶詰	豚肉 だいず ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ 洋なし	パン じゃがいも	米油	823	30.7		
8	火	麦ごはん 牛乳 えびのチリソースかけ わかめの中華和え みそ春雨スープ ぶどう(巨峰・2~3個)	旬の果物 ぶどう(巨峰) 28日にも出ます	えび 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ きくらげ きゅうり もやし ぶどう	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま	891	28.9	
9	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のアーモンド和え 呉汁	豚肉 だいず 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	アーモンド	858	34.2		
10	木	食パン はちみつ 牛乳 あじフライ(ソース) ペンネとツナのトマトソース 卵スープ パインアップル	あじ 鶏卵 ベーコン まぐろ油づけ	牛乳	こまつな にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム パインアップル	パン はちみつ パン粉 小麦粉 でん粉 マカロニ	米油 オリーブ油	880	35.9		
11	金	ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 四川豆腐 もやしときゅうりの塩だれ和え	豆腐 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 きびなご	チンゲンサイ	たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	819	34.6		
14	月	米粉パン 牛乳 ビーフシチュー オニオンドレッシングサラダ キャラメルビーンズ	だいず 牛肉	牛乳 クリーム 脱脂粉乳	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 米粉 砂糖 じゃがいも	アーモンド ガッシュナッツ バター 米油	901	35.2		
15	火	いか天丼(ごはん いかの天ぷら) 牛乳 ツナと大豆の炒り煮 おくずかけ なし	秋の彼岸の郷土料理 おくずかけ	旬の果物 なし	いか 豆腐 油揚げ まぐろ油づけ だいず	牛乳	にんじん さやいんげん	乾しいたけ とうもろこし えだまめ しょうが なし	ごはん 小麦粉 砂糖 温麺 まめふ でん粉 じゃがいも	米油 ごま	901	31.2
16	水	麦ごはん 牛乳 揚げしゅうまい(3個) シャキシャキ彩りサラダ えびボールのスープ	豚肉 鶏肉 えび うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ えのきたけ 乾しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり とうもろこし れんこん	ごはん 大麦 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	824	27.7		
17	木	ミルクパン 牛乳 かじきのバジル焼き 大麦のリゾット ほうれんそうのサラダ フルーツゼリー(りんご)	かじき ベーコン えび いか	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 大麦 ゼリー	オリーブ油 アーモンド 米油	900	37.1		
18	金	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 かつおのオーロラソースかけ 五目きんぴら かきたま汁 冷凍みかん	かつお 鶏卵 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にら にんじん	えのきたけ ねぎ ごぼう れんこん みかん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま	854	37.7		
23	水	ソフトパン 牛乳 スパイシービーンズ アーモンドコールスロー パンポキンポターージュ グレープフルーツ	だいず ベーコン	牛乳 チーズ 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 グレープフルーツ	パン でん粉	米油 アーモンド	903	33.0		
24	木	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ わかめのしょうが和え 沢煮椀	さば みそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう 乾しいたけ きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉		808	28.7		
25	金	わかめごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ さつま汁 ごまだんご	お月見献立 黒ごまだんご	あかうお 豚肉 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 さつまいも 白玉もち 砂糖	米油 ごま	908	29.1	
28	月	食パン マーメレード 牛乳 豚肉のアーモンドがらめ コーン入りサラダ トマトと卵のスープ ぶどう(巨峰・2~3個)	豚肉 ベーコン 鶏卵	牛乳	トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう	パン マーメレード でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	900	37.3		
29	火	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 焼きししゃも(2本) 肉じゃが ごま和え グレープフルーツ	豚肉	牛乳 のり ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし グレープフルーツ	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	782	28.1		
30	水	小コッペパン 牛乳 スパゲッティナポリタン さめのハニーマスタードソースかけ チンゲンサイとコーンのソテー 果肉入りヨーグルト	宮城県産 さめ	さめ ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン はちみつ スパゲッティ でん粉	米油 バター	820	33.5	

※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。 ※献立内容は変更することがあります。

＝今月の目標＝ ……食事と運動について考えよう……

令和元年度学校給食標語優秀賞

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

午後の授業 がんばる秘密は 給食に

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☆