



# 1月の予定献立表



平成 23 年度  
仙台市立館中学校

日	曜日	献立名	お も な 食 品						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			体の組織をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	油脂類		
11	水	今年も一年健康に 米粉スイーツパン 天ぷらうどん (あんかけうどん えび天) キャベツの香味漬け プリン	えび 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たけのこ ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	パン 米粉 うどん でん粉 小麦粉 プリン	植物油 ごま	775	35.7
12	木	旬の果物 みかん しそごはん 大豆と小魚の丸ごと揚げ 豚汁 ビーフンソテー みかん	大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し こんにゃく	にんじん ピーマン	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ 乾しいたけ みかん	ごはん さといも 砂糖 でん粉 ビーフン	植物油 ごま	784	32.8
13	金	あさりで鉄分補給 ツナトースト クラムチャウダー バナナ	ツナ あさり ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ グリーンピース バナナ	パン じゃがいも	植物油 生クリーム バター マヨネーズ	883	34.0
16	月	小正月にちなんで正月料理 ごはん さわらの西京焼き 白玉雑煮 栗きんとん	さわら 鶏肉 凍り豆腐 みそ なた	牛乳	にんじん	ごぼう せり だいこん 乾しいたけ	ごはん さつまいも 白玉もち 砂糖	植物油 くり	894	35.0
17	火	手作りおこわ 中華おこわ かぼちゃコロッケ 豆腐スープ いちご(3個)	豚肉 干しえび 豆腐 焼き豚	牛乳	にんじん かぼちゃ	たけのこ 乾しいたけ はくさい ねぎ きくらげ グリーンピース しょうが しなちく いちご	ごはん 砂糖 小麦粉 パン粉	植物油	775	26.7
18	水	旬の魚 たら メロンパン たらのマリネ チーズスープ グレープフルーツ	たら ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ グリーンピース グレープフルーツ	パン じゃがいも でん粉 砂糖	植物油	868	33.3
19	木	旬の果物 ほんかん 麦ごはん 焼きししゃも(2本) 肉豆腐 ひじきの炒り煮 ほんかん	豚肉 豆腐 大豆 油揚げ さつまあげ	牛乳 こんにゃく ししゃも ひじき	にんじん	ねぎ えのきたけ しめじ しょうが ほんかん	ごはん 砂糖 大麦	植物油	763	28.6
20	金	はさんで食べよう コッペパン 棒チーズ ゆで卵(食卓塩) ポークビーンズ 野菜とわかめのスープ	豚肉 大豆 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ	パン じゃがいも	植物油	816	40.3
23	月	セレクトデザート ごはん さけのホイル焼き 切り干し大根の炒り煮 じゃがいもと豆腐のみそ汁 セレクトデザート	さけ 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 こんにゃく	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ 乾しいたけ ねぎ 切干しだいこん	ごはん じゃがいも 砂糖 デザート	植物油	825	36.1 <small>デザート分はふくまず</small>
24	火	給食週間① 韓国料理 麦ごはん 韓国のり 豚肉のブルコギソース 韓国風スープ りんご	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ だいこん もやし りんご	ごはん 大麦 砂糖	植物油 ごま	803	30.0
25	水	給食週間② ロシア料理 揚げパン ボルシチ マカロニサラダ(マヨネーズ)	豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ビート キャベツ にんにく しょうが きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	植物油 マヨネーズ	752	24.1
26	木	給食週間③ 宮城の食材 ごはん かつおと大豆のチリソース 油麩入り煮しめ アーモンドあえ	かつお 鶏肉 うずら卵 大豆	牛乳 こんにゃく こんぶ	にんじん ほうれんそう	れんこん しょうが 乾しいたけ だいこん もやし ごぼう	ごはん 砂糖 油ふ でん粉	植物油 アーモンド	906	40.1
27	金	給食週間④ イタリア料理 パンプキンパン ハムのワイン煮 大麦のリゾット だいこんとみずなのサラダ ヨーグルト	ハム ベーコン あさり いか えび	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	だいこん みずな たまねぎ にんにく とうもろこし	パン 大麦 砂糖	植物油	867	34.7
30	月	給食週間⑤ 受験応援 勝井 セルフソースカツ丼(麦ごはん) とんかつ せんキャベツ 手作りソース 粉ふきいも もやしスープ	豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳 あおのり	にんじん	もやし ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大麦	植物油 ごま	929	31.8
31	火	貝だくさん干草焼き ごはん 干草焼き カレー肉じゃが こまつなの煮ひたし オレンジ	豚肉 鶏卵 鶏肉 油揚げ 干しえび	牛乳 こんにゃく	にんじん ほうれんそう こまつな	えだまめ たまねぎ 乾しいたけ オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖	植物油	820	30.2

- ※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。
- ※ /印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。
- ※ 牛乳は毎日つきます。
- ※ 都合により、献立を変更することがあります。

## お知らせ

23日(月)はセレクト給食を行います。  
下の3種類のデザートの中から選びます。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
シューアイスバニラ	265	5.5
シューアイスチョコレート	261	5.2
シューアイスストロベリー	248	5.2

- ・ 27日(金) 2年生給食なし(科学館学習)
- ・ 31日(月) 3年生給食なし(公立推薦入試)