



8・9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 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 ビタミンA	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 油脂類		
8/25	木	夏休み明け最初の給食 麦ごはん わかさぎフライ(2本) 夏野菜カレー 冷凍みかん	豚肉	牛乳 わかさぎ チーズ	かぼちゃ ブロッコリー トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ なす にんにく みかん	ごはん 大麦 パン粉 小麦粉 じゃがいも	植物油	874	27.0
26	金	旬の野菜モロヘイヤ 豆乳食パン 鮭の香草焼き モロヘイヤスープ スイートポテト	さけ ベーコン 鶏卵 豆乳	牛乳	モロヘイヤ にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン さつまいも 砂糖	アーモンド バター 生クリーム	877	40.0
29	月	豆を食べよう ごはん 豚肉と大豆のみそ炒め すいとん汁 グレープフルーツ	豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 こんにゃく	にんじん ピーマン	しめじ しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ 乾しいたけ グレープフルーツ	ごはん すいとん 砂糖	植物油	799	31.0
30	火	手作りチャーハン チャーハン タンタン春雨スープ バナナ	焼き豚 豚肉 鶏卵 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	ねぎ もやし バナナ	ごはん はるさめ 砂糖	植物油 ごま	775	27.3
31	水	レモンで食欲増進 パンケーキ 鶏肉のレモンソースかけ マカロニのクリーム煮 ほうれんそうのソテー	鶏肉 ベーコン ウィンナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	植物油	896	36.0
9/1	木	海産を食べよう ごはん さんまの塩焼き 肉じゃが すき昆布の煮物	さんま 豚肉 さつまいも揚げ 油揚げ	牛乳 こんぶ こんにゃく	にんじん	たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも 砂糖	植物油	946	35.1
2	金	旬の野菜 なす 食パン はちみつ なすのミートソース 野菜スープ 冷凍りんご	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ズッキーニ	なす たまねぎ キャベツ セロリ レタス りんご	パン はちみつ 砂糖	植物油	741	26.7
6	火	八戸のせんべい汁 豚丼(麦ごはん、豚丼の具) せんべい汁 ミニトマト(3個)	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんにゃく	にんじん ミニトマト	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ 乾しいたけ	ごはん 大麦 せんべい	植物油	762	27.0
7	水	人気メニューやきそば ソフトドッグパン 塩やきそば 中華風卵スープ オレンジ	えび 豚肉 ハム 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン たら チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ 乾しいたけ しょうが にんにく オレンジ	パン 中華めん	植物油	786	35.1
8	木	豆のコロッケ ごはん 白花豆コロッケ(ソース) 沢煮碗 ひじきの炒り煮	白花豆 豚肉 大豆 油揚げ さつまあげ	牛乳 こんにゃく ひじき	ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	植物油	804	25.8
9	金	あさりで鉄分補給 ピザトースト クラムチャウダー パインアップル	あさり ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく パインアップル	パン じゃがいも	植物油 生クリーム バター	818	33.6
12	月	今日は中秋の名月 わかめごはん 芋煮 枝豆 ごま団子	豚肉 豆腐	牛乳 こんにゃく わかめ	にんじん	だいこん ねぎ しめじ えだまめ	ごはん さといも 砂糖 しらたまもち	ごま	788	27.8
13	火	野菜たっぷりメニュー 麦ごはん 大学パンケーキ 八宝菜 わかめスープ	豚肉 えび うずら卵 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	植物油 ごま	796	27.9
16	金	19日は食育の日 イタリア料理 米粉フォカッチャ ハムフライ(ソース) 大麦のリゾット キャベツのソテー ヨーグルト	ハム ベーコン えび	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく	パン 小麦粉 パン粉 大麦	植物油	791	39.0
20	火	人気の杏仁豆腐 ごはん 豆腐の中華煮 切干しだいこんの炒り煮 杏仁豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 うずら卵 油揚げ	牛乳 こんにゃく	にんじん	たまねぎ はくさい 乾しいたけ しょうが にんにく 切干しだいこん もみかん パインアップル	ごはん 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	植物油	873	29.8
21	水	セルフハンバーガー 丸パン 豆腐ハンバーグのチーズ焼き ごぼうサラダ(マヨネーズ) トマトと卵のスープ	豆腐 鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	えのきたけ たまねぎ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン じゃがいも	マヨネーズ ごま	780	33.4
22	木	彼岸の献立 ごはん ささかまぼこの天ぷら おくずかけ なし	ささかまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 こんにゃく	にんじん	ねぎ なす ごぼう 乾しいたけ なし	ごはん うーめん 小麦粉 だん粉 ふ さといも	植物油	775	29.8
26	月	旬の果物 巨峰 ごはん えびのチリソース煮 豆腐スープ 巨峰(3個)	えび うずら卵 豆腐 焼き豚	牛乳	にんじん	しなちく ねぎ はくさい きくらげ しょうが にんにく ぶどう	ごはん 砂糖 でん粉	植物油	766	32.2
27	火	レンズ豆入りカレー 麦ごはん ひき肉とうずら卵のカレー フライドポテト マカロニスープ	豚肉 レンズ豆 うずら卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ	ごはん 大麦 じゃがいも マカロニ	植物油	877	28.7
28	水	小魚を食べよう 米粉パン 焼きししゃも(2本) 肉豆腐 アーモンド和え	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも こんにゃく	にんじん ほうれんそう	ねぎ えのきたけ しめじ しょうが キャベツ	パン 砂糖 米粉	植物油 アーモンド	968	37.1
30	金	人気の揚げパン きなこ揚げパン 和風スパゲティ チーズスープ グレープフルーツ	鶏肉 ベーコン きなこ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ねぎ しめじ しいたけ グレープフルーツ	パン スパゲティ じゃがいも 砂糖	植物油	890	32.9

お知らせ

- ※ 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。

9月14日(火)・15(水)・29(木)は給食がありません。