



10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		
3	月	宮城の特産品 油麩 ごはん さばのみそ煮 油麩入り煮しめ からしあえ	鶏肉 さば うずら卵 みそ	牛乳 こんぶ こんにゃく	にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん 乾しいたけ だいこん しょうが キャベツ	ごはん 油麩 砂糖	植物油	839	34.9
4	火	野菜たっぷり酢豚 ごはん 酢豚 もやしスープ オレンジ	豚肉 うずら卵 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ 乾しいたけ もやし ねぎ しょうが オレンジ	ごはん でん粉 砂糖	植物油	826	29.1
5	水	新人戦応援 炭水化物補給メニュー 米粉玄米ハニーパン タンメン 揚げしゅうまい(3個) きゅうりのナムル	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ きくらげ もやし きゅうり だいこん	パン 米粉 中華めん 砂糖	植物油 ごま	753	33.2
6	木	新人戦応援 勝カレー カツカレー (麦ごはん カレー トンカツ) なし	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース なし	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉	植物油	926	31.4
13	木	新学期スタート! ごはん 赤魚のしょうが焼き 五目豆 なめこ汁 フルーツゼリー	赤魚 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳 こんにゃく こんぶ	にんじん	ごぼう たけのこ なめこ みつば しょうが	ごはん ゼリー 砂糖		791	37.8
14	金	手作りトースト アーモンドシュガートースト 肉団子のトマト煮 バナナ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー マッシュルーム バナナ	パン じゃがいも 砂糖	植物油 アーモンド マーガリン	791	24.7
17	月	旬の食材 栗 栗おこわ いかの天ぷら(しょうゆ) 呉汁 グレープフルーツ	いか 大豆 油揚げ みそ	牛乳 こんにゃく	にんじん	だいこん ねぎ グレープフルーツ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	植物油 くり ごま	780	28.0
18	火	ハヤシライスにして食べよう 麦ごはん ハヤシチュー ゆで卵(食卓塩) コーンサラダ	豚肉 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	植物油	840	27.1
19	水	19日は食育の日 アメリカ料理 セルフハンバーガー (丸パン スライスチーズ ハンバーグのトマトソースかけ) フライドポテト コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	セロリー たまねぎ	パン じゃがいも パン粉 でん粉	植物油	811	33.3
21	金	旬の食材 巨峰 メロンパン あんかけ焼きそば もずくスープ 巨峰(3粒)	豚肉 うずら卵 なると 豆腐 えび いか	牛乳 もずく	ピーマン にんじん	たまねぎ はくさい 乾しいたけ ねぎ ぶどう	パン 中華めん 砂糖	植物油	847	32.1
24	月	小松菜でカルシウム補給 麦ごはん ジャー جان豆腐 ポテトコロッケ(ソース) こまつなの煮浸し	鶏肉 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん	れんこん ねぎ しょうが にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	植物油	854	27.3
25	火	芋煮食べ比べ 山形風 ごはん 山形風芋煮 五目きんぴら りんご	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 こんにゃく	にんじん	だいこん ねぎ しめじ ごぼう たけのこ りんご	ごはん さといも 砂糖	植物油 ごま	746	23.4
26	水	小魚を食べよう 黒角食パン ししゃもフライ(2本・ソース) ふわふわ卵スープ わかめサラダ	鶏卵 ベーコン	牛乳 ししゃも チーズ わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン 砂糖 パン粉 小麦粉	植物油	802	30.3
27	木	旬の味覚 さつまいも ごはん すきやき 大学いも 即席漬	豚肉 豆腐	牛乳 こんにゃく	にんじん しゅんぎく	キャベツ はくさい ねぎ えのきたけ きゅうり	ごはん さつまいも 砂糖	植物油 ごま	807	25.3
28	金	31日はハロウィン 食パン ソフトチーズ たらのマリネ パンキンポタージュ 黄桃缶	たら	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ かぼちゃ	たまねぎ もも	パン じゃがいも でん粉	植物油	899	36.1
31	月	芋煮食べ比べ 仙台風 ごはん 味付けのり 千草焼き 仙台風芋煮 わかめのしょうがあえ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 鶏卵 干しえび	牛乳 こんにゃく のり わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ はくさい しめじ たまねぎ もも きゅうり 乾しいたけ	ごはん さといも	植物油 ごま	793	33.8

- ※ 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

10月7日(金)・20日(木)は、給食がありません。



再生紙使用