

令和5年度

5月の予定献立表



仙台市南吉成学校給食センター

中学校 2ブロック
第一中、中山中、折立中、人來田中
長命ヶ丘中、茂庭台中、住百合中
仙台青陵中等教育学校、寺岡中

日 曜 日	献立名	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		たんぱく 質(g)	たんぱく 質(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1月	《旬を味わおう ～たけのこ・わかめ・甘夏みかん～》 麦ごはん 牛乳 さばのねぎみそだれかけ こまつなのごま和え わかめとたけのこのすまし汁 甘夏みかん	さば みそ 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし えのきたけ たけのこ あまなつみかん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 ふ	米油 ごま	857	29.6		
2火	《パンにはさんで食べよう!》 横割り丸パン 牛乳 ハンバーグのマッシュルームソースかけ マスタードドレッシングサラダ ABCマカロニスープ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム セロリー とうもろこし きゅうり キャベツ オレンジ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 でん粉	バター 米油	747	30.4		
8月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きざみ昆布と野菜の炒め煮 豆乳入りみそ汁	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう	ごはん 砂糖	米油	762	30.8		
9火	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 五目豆腐 さつまいもの天ぷら ピリ辛きゅうり	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ しょうが きゅうり	ごはん 大麦 さつまいも 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	879	26.1		
10水	ソフトパン 牛乳 鶏肉のバジル焼き グリーンサラダ 米粉のクラムチャウダー グレープフルーツ	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん バジル	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	バター 米油	747	41.2		
11木	《たけのこごはんにして食べよう!》 ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ たけのこごはんの具 みそけんちん汁	さわら 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たけのこ ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ しょうが	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	798	33.0		
12金	《新メニュー さけのコーンソース焼き》 食パン はちみつ 牛乳 さけのコーンソース焼き にんじんサラダ うずら卵とチンゲンサイのスープ	さけ うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ えだまめ レモン にんにく	パン はちみつ 砂糖	マヨネーズ 米油 オリーブ油	754	32.9		
15月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 小魚入りフライビーンズ フルーツジュレ	大豆 豚肉	牛乳 かたじけなく チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく パインアップル みかん りんご レモン	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	880	30.6		
16火	《熊本県の郷土料理 太平燕》 ごはん 牛乳 かつおとカシューナッツの炒め物 太平燕(タイ-エン) 甘夏みかん	かつお 凍り豆腐 鶏肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ あまなつみかん	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 カシューナッツ ごま油	845	40.0		
17水	小減塩パン 牛乳 みそラーメン 蒸ししゅうまい(3個) ひじきの中華和え ヨーグルト	豚肉 みそ 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく キャベツ しょうが	パン 小麦粉 中華麺 砂糖 でん粉 パン粉	ごま油 ごま	747	33.2		
18木	麦ごはん 牛乳 あじの甘酢あんかけ こまつなのからし和え 生揚げとじゃがいものみそ汁 オレンジ	あじ 生揚げ みそ	牛乳	パプリカ こまつな にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	764	30.1		
19金	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 豚肉のガーリック焼き チンゲンサイとコーンのソテー クリームスープ	豚肉 ベーコン まぐろ油揚げ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ とうもろこし しめじ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油 バター	841	36.9		
22月	《宮城の特産品 ささかまぼこ・油ふ・仙台みそ》 ★旬の果物 メロン★ ごはん 牛乳 ささかまぼこのしょうが煮 油ふ入り肉じゃが キャベツのみそ和え メロン	ささかまぼこ 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ メロン	ごはん 砂糖 油ふ じゃがいも	米油	753	32.7		
23火	麦ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら(2本・しょうゆ) 豚肉と生揚げのピリ辛煮 大根ときゅうりの即席漬	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	しめじ はくさい ねぎ にんにく だいこん きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 小麦粉	米油 ごま油 ごま	804	29.5		
24水	小バターロールパン 牛乳 スパゲッティミートソース 卵スープ キャラメルビーンズ	大豆 豚肉 鶏卵	牛乳 クリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ えのきたけ	パン 砂糖 アーモンド スパゲッティ カシューナッツ 米油	787	33.4			
25木	麦ごはん ふりかけ 牛乳 さばのウスターソースかけ れんこんの和風サラダ 豆腐とじゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	大豆 さば 豆腐 みそ	牛乳 ひじき のり	こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが ねぎ れんこん とうもろこし きゅうり グレープフルーツ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	854	27.7		
26金	丸パン いちごジャム 牛乳 肉だんごのチリソースかけ(4個) ビーンズサラダ キャロットポタージュ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	にんじん バジル	たまねぎ にんにく レモン きゅうり キャベツ えだまめ しょうが	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油	861	36.8		
29月	《タイの料理 ガバオライス》 ごはん 牛乳 目玉焼き ガバオライスの具 ビーフン入りスープ パインアップルの缶詰	鶏卵 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん にら バジル	たまねぎ しめじ にんにく はくさい ねぎ パインアップル	ごはん 砂糖 ビーフン でん粉	ごま油	776	35.8		
30火	ごはん 牛乳 きびなごの甘辛たれかけ(5～6本) 家常豆腐 わかめサラダ	生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 きびなご わかめ	にんじん にら	ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	791	33.3		
31水	ミルクパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アーモンドとかぼちゃのサラダ(マヨネーズ) ジュリアンスープ 大豆入り小魚	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 かたじけなく あおさ	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ きゅうり とうもろこし	パン ジャム でん粉 砂糖	アーモンド マヨネーズ ごま	775	39.6		

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

※食材からだけでは摂取が難しい栄養素(鉄・食物繊維)を補うために、一部栄養強化食品を使用しています。

《今月の目標…食事の大切さを知ろう》

いただきます その一言を 忘れずに

仙台市立南吉成中学校 3年 吉田 美咲

☆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1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 830kcal
・たんぱく質 27.0～41.5g