



中学校 1ブロック		北台中、桜丘中、広瀬中、大沢中 吉成中、南吉成中、広陵中、錦ヶ丘中											仙台市南吉成学校給食センター	
日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主な食品と働き 主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
25	金	★夏野菜がたっぷり入ったチリコンカン★ 背割りコッパン 牛乳 夏野菜入りチリコンカン マカロニと野菜のスープ フライドパンプキン	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	かぼちゃ ピーマン パプリカ トマト にんじん	たまねぎ ズッキーニ にんにく キャベツ セロリー	パン マカロニ	米油	751	31.9				
28	月	★旬の野菜 枝豆★ 麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 八宝菜 ゆで枝豆 オレンジ	豚肉 えび うずら卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ しょうが にんにく えだまめ オレンジ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	778	27.7				
29	火	麦ごはん ふりかけ 牛乳 さばのみそ漬焼き 小松菜のおひたし 豆腐とにらのすまし汁	大豆 さば みそ 豆腐	牛乳 のり	にら こまつな にんじん	たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	747	29.2				
30	水	小米粉パン 牛乳 ツナスパゲッティ 肉だんごのカレースープ煮 ポップビーンズ	大豆 豚肉 鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ	パン 米粉 でん粉 スパゲッティ	米油	795	37.9				
31	木	ごはん 牛乳 かつおのしょうが焼き きざみこんぶのサラダ 呉汁 冷凍みかん	かつお 大豆 生揚げ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	757	37.3				
1	金	ココアパン 牛乳 豚肉のアーモンドがらめ ポテトサラダ(マヨネーズ) ジュリアンスープ	豚肉 凍り豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり えのきたけ とうもろこし	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド マヨネーズ	837	33.3				
4	月	《沖縄県の料理を味わおう!》 ごはん 牛乳 ソースチキンカツ にんじんシリシリ いなむどうち(沖縄風豚汁)	鶏肉 豚肉 みそ 生揚げ 大豆 まぐろ油漬け かつお節	牛乳	にんじん	ほししいたけ だいこん とうもろこし	ごはん パン粉 砂糖 小麦粉	米油 ごま	815	31.0				
5	火	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さけの西京焼き 肉豆腐 ピリ辛きゅうり	さけ みそ 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ きゅうり	ごはん 大麦 砂糖	米油 ごま ごま油	750	39.4				
6	水	減塩パン 牛乳 豚肉のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ キャラメルビーンズ	大豆 豚肉	牛乳 クリーム	にんじん トマト	たまねぎ セロリー レモン マッシュルーム キャベツ とうもろこし にんにく	パン 砂糖 じゃがいも	アーモンド カシューナッツ バター 米油 オリーブ油	779	32.2				
7	木	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 豚肉と玉ねぎの炒め物(豚丼の具) じゃがいもと小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ えだまめ しょうが ねぎ グレープフルーツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	748	31.3				
8	金	食パン リンゴジャム 牛乳 ゆでウインナーソーセージ(2本) 大根ときゅうりのサラダ 白いんげん豆のポタージュ	ウインナーソーセージ 豚肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 砂糖	バター 米油	829	31.3				
11	月	麦ごはん 牛乳 ホキフライ 野菜カレー はちみつレモンジュレ	ホキ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	ズッキーニ たまねぎ にんにく バインアップル みかん レモン	ごはん 大麦 パン粉 小麦粉 じゃがいも でん粉 はちみつ 砂糖	米油	875	28.3				
12	火	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 中華スープ ペイクドポテト	豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳	ピーマン にんじん パプリカ	しょうが たけのこ にんにく はくさい ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 春雨	米油 ごま油 ごま	806	28.9				
13	水	横割り丸パン 牛乳 フライドチキン ひじきサラダ トマトと大豆のスープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	トマト パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく とうもろこし	パン でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	763	39.1				
14	木	ごはん 牛乳 生揚げのきのこあんかけ(3個) わかめの生姜和え さつまいものみそ汁 アーモンド入り小魚	生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん	ほししいたけ しめじ ごぼう だいこん ねぎ きゅうり しょうが	ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	アーモンド	754	28.4				
15	金	小ミルクパン 牛乳 なすのペンネアラビアータ わかさぎフリッター(3本) コンソメスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 わかさぎ	にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく キャベツ セロリー	パン 小麦粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 オリーブ油	747	27.2				
19	火	《秋の彼岸にちなんで…おくずかけ》★旬の魚 さんま★ ごはん 牛乳 さんまのかば焼き こまつなのみそ和え おくずかけ 冷凍みかん	さんま 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ もやし しょうが みかん	ごはん でん粉 砂糖 うめん ふ じゃがいも	米油	854	27.7				
20	水	《韓国料理を味わおう!》 ごはん 牛乳 ハンバーグのプルコギソースかけ チョレギサラダ(きざみのり) 韓国風スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん にら	たまねぎ にんにく ねぎ ようなし もやし ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	749	28.2				
21	木	★旬の魚 鯉(あじ)★ 食パン いちごジャム 牛乳 あじフライ(ソース) えだまめとコーンのソテー 米粉のクラムチャウダー	あじ あさり ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ しめじ とうもろこし	パン ジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも 米粉	米油 バター	829	36.7				
22	金	麦ごはん 牛乳 蒸ししゅうまい(3個) 豆腐とうずら卵のチリソース煮 バンサンスー オレンジ	豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨 パン粉	ごま油 ごま	820	30.3				
25	月	《ベトナムの料理 バインミー・フォー》 ♪パンに鶏肉となますをはさんでバインミーにして食べよう♪ ソフトパン 牛乳 鶏肉の甘辛ソースかけ ベトナム風なます えびのフォー 大豆入り小魚	鶏肉 えび 大豆	牛乳 かたくちいわし あおき	こねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご もやし レモン だいこん	パン でん粉 砂糖 ビーフン	米油 ごま油 ごま	755	38.5				
26	火	《十五夜(9/29)にちなんで…ごまだんご》 わかめごはん 牛乳 赤魚の薬味たれかけ 根菜汁 ごまだんご	赤魚 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ねぎ レモン ごぼう だいこん	ごはん でん粉 砂糖 白玉もち じゃがいも	米油 ごま油 ごま	878	28.8				
27	水	★旬の果物 なし★ ごはん 牛乳 さばの塩焼き 肉じゃが 切り干し大根のはりはり漬 なし	さば 豚肉 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ 切干しだいこん なし	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	858	32.6				
28	木	横割り丸パン 牛乳 レバー入りメンチカツ(ソース) アーモンドコールスロー 大麦入りミネストローネ	鶏肉 豚肉 豚レバー ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ きゅうり	パン パン粉 大麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油 アーモンド	790	32.5				
29	金	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 わかめスープ さつまいものあめがけ	生揚げ 豚肉 うずら卵 みそ	牛乳 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 はくさい たまねぎ えのきたけ	ごはん 大麦 さつまいも 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	869	29.8				

※はしは、毎日忘れずに持ってきてきましょう。 ※ 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…食事と運動について考えよう 》

生徒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

給食は 考えぬかれた バストバランス 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☆