

6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		人來田中、茂庭台中、折立中、住吉台中 長命ヶ丘中、大沢中、北仙台中、中山中、第一中					 食育せんだい		仙台市南吉成学校給食センター				
日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	
			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						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	★旬の魚 さわら(鰯)★ ごはん 牛乳 さわらのウスターソースかけ もやしのごま和え わかめと生揚げのみそ汁	さわら みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん ねぎ もやし	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	738	25.9	22.1	2.9	
3	火	食パン りんごジャム 牛乳 鶏肉のバジル焼き 野菜サラダ ミルクスープ	 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	パン ジャム 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター 米油	754	35.0	20.6	3.6	
4	水	ごはん 牛乳 かつおの薬味たれかけ わかめサラダ 小松菜とじゃがいものみそ汁	 かつお みそ 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	753	29.9	17.9	2.5	
5	木	♪初登場 米粉仙台みそパン♪ ♪新メニュー 和風スパゲッティ♪ 小米粉仙台みそパン 牛乳 和風スパゲッティ ししゃもフリッター(2本) 大豆入りスープ グレープフルーツ	 歯と口の健康週間	みそ 鶏肉 大豆 まぐろ油づけ	牛乳 ししゃも	にんじん こねぎ こまつな	しめじ たまねぎ キャベツ セロリー グレープフルーツ	パン 米粉 小麦粉 スパゲッティ でん粉	米油	788	31.8	29.5	3.4
6	金	ごはん 牛乳 生揚げのあんかけ(3個) 切干し大根の和え物 キャベツと卵のみそ汁 アーモンド入り小魚		生揚げ 鶏卵 みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 切干しだいこん きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉	アーモンド	724	25.3	19.0	2.5
9	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きざみこんぶのサラダ ごぼうチップス オレンジ		豆腐 豚肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう たまねぎ 乾しいたけ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	大麦 ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	744	24.5	19.4	2.1
10	火	コッペパン 牛乳 目玉焼き ポークビーンズ 鶏肉と玉ねぎのスープ ドリンクヨーグルト	 鶏卵 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリー	パン	米油	748	37.2	24.9	3.3	
11	水	ごはん 牛乳 ささかまぼこの磯辺揚げ 肉豆腐 小松菜のみそ和え	ささかまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 あおさ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ えのきたけ しめじ もやし	ごはん 小麦粉 砂糖	米油	745	31.4	16.4	2.7	
12	木	丸パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き ごまドレッシングサラダ 米粉のクラムチャウダー	 豚肉 あさり 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 米粉 砂糖	バター ごま 米油	767	33.5	28.6	3.2	
13	金	♪中総体応援メニュー♪ ★旬の果物 メロン★ ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 茎わかめと野菜の炒め煮 スタミナうめん メロン	 あかうお 豚肉 みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく しょうが れんこん メロン	ごはん でん粉 温麺 砂糖	米油 ごま ごま油	738	25.7	18.3	3.5	
16	月	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライドポテト 野菜のアーモンド和え	 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	大麦 ごはん じゃがいも 砂糖	米油 アーモンド	872	25.1	26.5	2.2	
17	火	ココアパン 牛乳 豆腐ハンバーグのガーリックソースかけ フレンチポテトサラダ パプリカ入りスープ オレンジ	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	赤ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー きゅうり とうもろこし オレンジ	パン 砂糖 でん粉 小麦粉 じゃがいも パン粉	米油	723	27.1	24.0	2.7	
18	水	ごはん 牛乳 スタミナレバー みそ豆乳スープ グレープフルーツ	豚肉 豚レバー 凍り豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく はくさい たまねぎ ねぎ しめじ グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま	788	29.2	21.7	2.6	
19	木	《仙台産の大豆を使って～豚肉と大豆のトマト煮》 減塩ソフトパン 牛乳 ホキフライ(ソース) 豚肉と大豆のトマト煮 バジルドレッシングサラダ	 ホキ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム きゅうり	パン 小麦粉 パン粉 でん粉	米油	770	32.7	29.0	2.4	
20	金	ごはん 牛乳 さばの香味焼き もやしときゅうりのピリ辛和え 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	813	27.9	25.9	2.7	
23	月	《中国の料理 豚肉とカシューナッツの炒め物》 麦ごはん ふりかけ 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 サンラータン オレンジ	大豆 豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 のり	にんじん ピーマン チンゲンサイ かぼちゃ	しょうが たまねぎ 乾しいたけ オレンジ	大麦 ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 カシューナッツ ごま油 ごま	807	27.7	25.4	2.3	
24	火	米粉フォカッチャ 牛乳 肉だんごのハニーマスタードソースかけ(4個) ひじきサラダ ミネストローネ ヨーグルト	 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ レモン セロリー にんにく キャベツ しょうが とうもろこし	パン 米粉 はちみつ 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 ごま油 ごま	702	32.2	21.6	3.5	
25	水	麦ごはん 牛乳 生揚げの五目煮 さつまいもコロッケ 小松菜のおひたし(きざみのり) グレープフルーツ	生揚げ 豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ もやし 乾しいたけ にんにく しょうが グレープフルーツ	大麦 ごはん 小麦粉 パン粉 さつまいも 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま油	844	27.6	24.8	2.3	
26	木	★旬の野菜を使って～カポナータソース★ 丸パン スライスチーズ 牛乳 豚肉のカポナータソースかけ マッシュポテト 卵とチンゲンサイのスープ	豚肉 鶏卵 いんげんまめ	牛乳 チーズ	黄ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ パセリ	にんにく なす たまねぎ ズッキーニ レモン	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 バター	741	32.5	29.7	3.4	
27	金	ごはん 牛乳 さわらの薬味たれかけ キャベツのごま和え 呉汁	さわら 大豆 凍り豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう キャベツ もやし しょうが	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	762	27.7	21.6	2.9	
30	月	ごはん 牛乳 おろしそハンバーグ わかめの生姜和え 利休汁	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん 乾しいたけ しめじ きゅうり しょうが にんにく	ごはん 砂糖	ごま	744	24.5	20.7	3.4	

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあつ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…よくかんで食べよう》

仙台市立南吉成中学校 2年 ○○ ○○

手を合わせ 命に感謝 いただきます

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう☆