



# 8・9月予定献立表

太字の作物は日辺・六郷地区でとれた地元の作物です。



仙台市立六郷中学校

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)
			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		
25	金	★給食スタートです！★ せわりコッペパン ウイナーソーセージのピザソース ポテトスープ フルーツゼリーあえ	ウイナーソーセージ ベーコン	牛乳	黄ピーマン トマト(缶) にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ 黄桃(缶) パインアップル(缶)	パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	761	25.1
28	月	ごはん あじフライ(ソース) キムチスープ ゆでえだまめ	あじ 豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん	ねぎ はくさい えだまめ	ごはん パン粉 小麦粉	油	770	33.6
29	火	食パン いちごジャム ハヤシチュー ズッキーニのソテー 冷凍みかん	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース ズッキーニ とうもろこし みかん	パン じゃがいも ジャム	バター 油	804	29.3
30	水	★豚丼でパワーアップ★ 麦ごはん 豚丼の具 みそけんちん汁 ポップビーンズ	豚肉 豆腐 だいず	牛乳 あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく とうがらし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 里芋 でん粉	油	800	35.6
31	木	★8月31日は野菜の日★ ごはん チンジャオロースー ささかまぼこのチーズ焼き とうがんスープ	豚肉 おから かまぼこ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん <b>小松菜</b>	しょうが たけのこ 乾しいたけ にんにく もやし とうがん はくさい	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	油	757	35.0
1	金	★季節のくだもの〜ぶどう★ 減塩パン スパゲッティシチリアーノ レタスと卵のスープ ぶどう	豚肉 卵 レンズ豆 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん トマト(缶)	<b>なす</b> たまねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく とうもろこし レタス ぶどう	パン 砂糖 スパゲッティ でん粉	油	765	33.1
4	月	麦ごはん チキンカレー ジャーマンポテト 冷凍パインアップル	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ りんご パインアップル	ごはん 大麦 <b>じゃがいも</b>	油 バター	835	28.0
5	火	バターロールパン もうかフライ(ソース) ふわふわ卵スープ 小松菜とツナのソテー	さめ ベーコン 卵 まぐろ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ <b>小松菜</b>	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン パン粉	バター 油 ごま	818	34.5
6	水	ごはん ハンバーグおろしソース さつまいもの味噌汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 大根 しめじ 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 さつまいも	バター	813	28.0
7	木	1学期末考査(1日目)4校時限下校のため 給食なし								
8	金	★はさんで食べよう★ せわりコッペパン 大豆のチリコンカン キャベツとかぶのスープ 青のりポテト	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 青のり	さやいんげん にんじん かぶ	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ かぶ	パン <b>じゃがいも</b>	油	770	29.3
11	月	★人気メニュー ～あげじゃがのそぼろに★ ごはん 味付けのり あげじゃがのそぼろに 豆乳入り味噌スープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳 のり	にんじん さやいんげん <b>小松菜</b>	しょうが 白菜 もやし 根深ねぎ みかん	ごはん じゃがいも 砂糖 ピーファン	油 ごま	804	26.9
12	火	食パン ブルーベリージャム とりにくのマーマレード焼き いんげん豆のポタージュ 大根サラダ	鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし 大根 <b>きゅうり</b>	パン ジャム じゃがいも 砂糖	バター 油 ごま	785	37.9
13	水	ごはん さばの塩焼き 切干大根のかーいため 呉汁	さば 大豆 油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	切干大根 乾しいたけ 大根 ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	820	32.8
14	木	ごはん マーボーなす コーン入り卵スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 ハム 卵	牛乳	にんじん <b>葉ねぎ</b> <b>小松菜</b>	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく とうもろこし なす	ごはん 砂糖 でん粉 ゼリー	油	768	29.6
15	金	ミルクパン ソース焼きそば 肉団子のてりやきソースがけ わかめスープ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しょうが とうもろこし 根深ねぎ	パン 中華めん 砂糖 でん粉	油 ごま	823	33.2

18	月	敬老の日 								
19	火	<b>食育の日</b> ★「まごわやさしい」の献立です★ ごはん さんまのごまだれがけ 大豆入り五目きんぴら わかめとじゃがいものみそ汁	さんま 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう 大根 えのきたけ 根深ねぎ れんこん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	872	30.9
20	水	★宮城水産の日～かつお★ 米粉きなこパン かつおと大豆のオーロラに かぶのシチュー パインアップル(缶詰)	きなこ かつお 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	しょうが かぶ 白菜 たまねぎ パインアップル(缶)	パン 米粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま バター	865	39.8
21	木	★季節のくだもの～なし★ ごはん 豚肉と豆腐の味噌いため 蒸しぎょうざ なし	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん いら	たけのこ たまねぎ 乾しいたけ にんにく しょうが キャベツ なし	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	油	823	31.4
22	金	★お彼岸の献立～おくずかけ★ ごはん ほっけのしおやき 味噌豆 おくずかけ	ほっけ 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが なす ごぼう 乾しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも 温麺 ふ でん粉	油 ごま	785	36.7
25	月	★はさんで食べよう★ よこわりまるパン ホキフライ (タルタルソース) マッシュポテト キャベツのスープ	ホキ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 バター	773	28.2
26	火	★宮城の特産品～あぶらふ★ ごはん あぶらふの卵とじ きゅうりの中華づけ ひきな汁	卵 豆腐 油揚げ	牛乳	みずな にんじん	乾しいたけ たまねぎ しょうが 大根 根深ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 あぶらふ じゃがいも	ごま 油	761	28.3
27	水	ココアパン カレーうどん きびなご天ぷら グリーンサラダ	豚肉 いわし	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし 乾しいたけ キャベツ きゅうり 根深ねぎ	パン うどん でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油	777	27.2
28	木	麦ごはん ビビンバソテー 小松菜と卵のスープ オレンジ	豚肉 ベーコン 卵 豆腐	牛乳	にんじん いら 小松菜	もやし にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし オレンジ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	753	28.6
29	金	★お月見献立★ ひじきごはん 赤魚の竜田あげ 味噌はるさめスープ お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ 赤魚 豚肉	ひじき 牛乳	にんじん いら	ごぼう しょうが たまねぎ 白菜 もやし にんにく	ごはん もちごめ 砂糖 でん粉 はるさめ ゼリー	油 ごま	770	32.1

★はしは毎日忘れずに持ってきましょう。  
★牛乳は毎日つきます。  
★献立内容は変更することがあります。



給食なしの学年  
9月26日(火) 1年生

本校の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



## 早寝・早起き・朝ごはん<sup>①</sup>で生活リズムをとり戻そう!

夏休みが終わり、1学期後半がスタートします。夏休みの間に乱れてしまった生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

**早起き**



まずは、朝は早めに起きて朝の光を浴びるようにします。また、学校がある日も休みの日も、同じ時間に起きるようにしましょう。

**早寝**



寝る前にテレビやスマートフォンなどの強い光を見ると、睡眠を促すホルモンが出にくくなるので、避けるようにし、早めに寝るように心がけましょう。

**朝ごはん**



朝ごはんにはエネルギー補給のほかにも、脳や体を目覚めさせ、排泄のリズムをつくる大切な役割があります。しっかり食べてから登校するようにします。