



# 10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		
1	金	♪旬の野菜「さつまいも」♪ 食パン ブルーベリージャム ポークビーンズ さつまいもとりんご のレモン煮 卵となめこのスープ	豚肉 だいず いんげんまめ 卵 豆腐	牛乳	トマト (缶) <b>こまつな</b>	たまねぎ りんご レモン なめこ もやし	パン さつまいも 砂糖 でん粉 ジャム	油 バタ ー	835	32.5
4	月	ごはん 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 チンゲンサイとコーンのソテー のっぺい汁	生揚げ 鶏肉 ウナナソセジ	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	だいこん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが とうもろこし	ごはん さといも でん粉 砂糖	くり 油	802	30.0
5	火	♪スコットランド料理♪ ココアパン スコッチブロス あじフライ (ソース) オレンジ	ベーコン 鶏肉 あじ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ 根深ねぎ かぶ セロリー オレンジ	パン 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	896	30.9
6	水	麦ごはん かつおと大豆のごまみ そ和え かぶのサラダ わかめ汁	かつお だいず 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが かぶ きゅうり とうもろこし レモン だいこん 根深ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	846	32.0
7	木	♪韓国料理♪ セルフビビンバ (麦ごはん・肉みそ・ ナムル) トック入り韓国風スープ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん <b>こまつな</b>	にんにく しょうが 根深 ねぎ もやし だいこん たけのこ 乾しいたけ	ごはん 大麦 砂糖 トック	油 ごま	804	34.3
8	金	♪新人大会応援メニュー♪ ツイストパン みそラーメン 揚げしゅうまい わかめとコーンのソテー	豚肉 ベー コン 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	しなちく たまねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが	パン 中華めん 小麦粉 でん粉	油	883	31.9
9(土), 10(日)市新人大会・11(月)臨時休業日・12(火), 13(水)秋季休業日										
14	木	♪人気メニュー♪ ごはん さばのみそ煮 ひじきの 炒り煮 さわに椀	豚肉 さば	牛乳 ひじき	にんじん <b>こまつな</b>	ごぼう だいこん しょう が えだまめ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖	油	817	30.0
15	金	食パン スライスチーズ ミートポ ールのトマト煮 キャラメルポテト パインアップル (缶詰)	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト (缶)	たまねぎ キャベツ セロ リー マッシュルーム パ インアップル (缶)	パン でん粉 パン粉 砂糖 さつまいも	油 バタ ー アー モンド	887	29.0
18	月	♪宮城の食材「油麩」♪ ごはん わかさぎフリッター 油麩入り肉じゃが フルーツ白玉	豚肉 鶏肉	牛乳 わかかさぎ	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ みかん (缶) 黄桃(缶) パイ ナップル (缶)	ごはん あぶらふ じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 白玉もち	油	891	27.1
19	火	♪食育の日 旬の魚「鮭」♪ ごはん さけの照り焼き ほうれんそうのおひたし 味噌けんちん汁	豆腐 油揚げ 鶏肉 さけ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう 根深ねぎ キャベツ もやし	ごはん さといも 砂糖	油 ごま	803	36.9
20	水	食パン いちごジャム スペイン風リゾット メンチカツ (ソース) りんご	ベーコン いか 鶏肉	牛乳	トマト (缶)	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく りんご	パン 大麦 パン粉 小麦粉 ジャム	油	894	27.2
21	木	♪中国料理♪ ごはん 油淋鶏 (ユーリンチイ) わかめサラダ 卵と小松菜のスープ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	<b>こまつな</b> にんじん	しょうが 根深ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	838	31.4
22	金	体育祭のため給食なし								
25	月	♪仙台名物「青葉ぎょうざ」♪ ごはん 蒸し青葉ぎょうざ きゅうりのピリカラ漬け 五目豆腐	豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん さやえんどう ゆきな	たまねぎ はくさい たけ のこ 乾しいたけ しょう が キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 でん 粉 小麦粉	油 ごま	808	31.6
26	火	体育祭予備日のため給食なし								
27	水	米粉きなこパン あんかけうどん きびなごフライ だいこんサラダ ヨーグルト	きなこ 鶏肉	牛乳 き びなご ヨーグル ト	にんじん <b>こまつな</b>	たけのこ 根深ねぎ 乾し いたけ だいこん きゅう り とうもろこし レモン	パン 米粉 うどん でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	油	842	38.5
28	木	教科外研究会のため給食なし								
29	金	バターロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ベーコンと小松菜のソテー パンプキンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	かぼちゃ にんじん <b>こまつな</b>	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし	パン じゃがいも ジャム	バター 油	878	37.2

★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。  
＜お知らせ＞ ・10月1日(金)の1年生の給食はありません。(校外学習のため)

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