

山田中, 愛宕中, 袋原中, 長町中,
八木山中, センター

9月の予定献立表



仙台市太白学校給食センター

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)
			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		
7	月	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 えびとうずら卵のチリソース煮 白花豆コロッケ(ソース) グレープフルーツ	いんげんまめ えび うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ねぶかねぎ グレープフルーツ	ごはん さとう おおむぎ パン じゃがいも こむぎこ でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	883	31.0
8	火	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 肉じゃが わかめ入りひたし(しょうゆ)	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	こめあぶら	827	33.9
9	水	★旬のくだもの ぶどう★ 小金時豆パン 牛乳 カレーうどん 豚肉とカシューナッツの炒め物 ぶどう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん	たけのこ ねぶかねぎ たまねぎ ほししいたけ ぶどう	パン うどん あまなつとう でんぶん さとう	カシューナッツ こめあぶら	841	33.4
10	木	麦ごはん 味付けのり 牛乳 かじきの香味焼き もやしときゅうりのごま酢和え みそかきたま汁	かじき たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり もやし ほししいたけ たまねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん	こめあぶら ごま	769	34.2
11	金	食パン いちごジャム 牛乳 フライドチキン フェイジョン コンソメスープ	とりにく だいず ウイナーソーゼ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく えのきたけ セロリー	パン ジャム でんぶん こむぎこ じゃがいも	こめあぶら オリーブゆ	785	33.8
14	月	★旬のくだもの 梨★ ごはん わかめふりかけ 牛乳 かつおのあんかけ 相性汁 梨	かつお ベーコン みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ なし	ごはん さとう でんぶん さつまいも	こめあぶら	765	33.7
15	火	★お彼岸の献立 おくずかけ★ 麦ごはん 牛乳 さんまのたつた揚げ きゅうりのしそ風味漬け おくずかけ	さんま とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん さいいげん	きゅうり ほししいたけ	ごはん うーめん おおむぎ ふ でんぶん さといも	こめあぶら	841	27.2
16	水	横割り丸パン 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ ミルクスープ 冷凍みかん アーモンド入り小魚	とうふ とり肉 ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ たしふんにゅう いりこ	にんじん パセリ	たまねぎ みかん	パン さとう でんぶん じゃがいも	こめあぶら アーモンド	825	34.6
17	木	★食育の日 韓国の料理★ 麦ごはん 韓国のり 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) チャブチエ 卵スープ	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも のり	パプリカ にら にんじん	きくらげ たまねぎ にんにく キャベツ ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん おおむぎ パンこ こむぎこ さとう はるさめ でんぶん	こめあぶら ごま ごまあぶら	804	27.9
18	金	バターロールパン 牛乳 ハムのソテー れんこんサラダ(マヨネーズ) ジュリエンスープ 果肉入りヨーグルト	ハム みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	れんこん きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー えのきたけ	パン さとう	バター こめあぶら ごま マヨネーズ	855	31.8
23	水	★宮城県の特産品 モウガ(新メニュー)★ 麦ごはん 味付けのり 牛乳 モウガのウスターソースかけ 豚肉とこんにゃくの甘辛煮 洋なしの缶づめ	さめ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース ようなし	ごはん おおむぎ でんぶん さとう	こめあぶら	810	31.8
24	木	わかめごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごまごぼう にらたまじる	ほっけ たまご とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にら にんじん	ごぼう たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	こめあぶら ごま	797	33.9
25	金	★新メニュー ハツシュドビーフ★ コッペパン りんごジャム 牛乳 ハツシュドビーフ 海藻サラダ(青じそドレッシング) フライピーズ	だいず ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン ジャム でんぶん じゃがいも	こめあぶら	906	29.6
28	月	★十五夜の献立 ごまだんご★ 麦ごはん しそふりかけ 牛乳 まぐろの玉ねぎソースかけ 呉汁 ごまだんご	まぐろ だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	しそ にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう ねぶかねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん さといも しらたまもち	こめあぶら ごま	851	37.5
29	火	食パン みかんジャム 牛乳 チキンアーモンドカツ 野菜サラダ(ホワイトドレッシング) トマトと卵のスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン ジャム パンこ でんぶん	アーモンド こめあぶら	818	34.2
30	水	ごはん 牛乳 さけのごま照り焼き すき昆布の炒め煮 生揚げとじゃがいものみそ汁	さけ だいず あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	ねぶかねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ごま こめあぶら	798	34.8

※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。