



5月の予定献立表



＝今月の目標＝食事の大切さを知ろう

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		
6	木	麦ごはん 牛乳 かつおのウスターソースかけ 豚肉とこんにやくの甘辛煮 洋なしの缶づめ ★旬を味わおう たけのこ★	かつお 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース 洋なし	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油	807	35.1
7	金	ごはん 納豆 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き きゅうりのしそ風味漬け たけのこことわかめのすまし汁	納豆 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	しそ にんじん	きゅうり たけのこ 根深ねぎ	ごはん	米油	836	36.2
10	月	小金時豆パン 牛乳 焼きそば わかさぎフリッター(2本) グレープフルーツ 型ぬきチーズ	豚肉	牛乳 チーズ わかさぎ おきあみ あおさ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが グレープフルーツ	甘納豆 パン 小麦粉 中華めん	米油	802	28.5
11	火	ごはん 牛乳 まぐろのピリ辛焼き ひじきの炒め煮 豆腐と大根のみそ汁 果肉入りヨーグルト	まぐろ みそ だいず 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖	ごま油 米油	836	38.8
12	水	★旬を味わおう アスパラガス★ 食パン りんごジャム 牛乳 ビーフシチュー ポップビーンズ グリーンサラダ	だいず 牛肉	牛乳 あおさ チーズ	にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ジャム でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	891	32.4
13	木	★宮城の食材 ささかまぼこ 油ふ★ 麦ごはん 牛乳 ささかまぼこのしょうが焼き 油ふ入り卵とじ パインアップル	ささかまぼこ 鶏卵	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ パインアップル	ごはん 大麦 あぶらふ 砂糖	米油	786	30.9
14	金	★新メニュー 豚肉のかりん揚げ★ 麦ごはん 牛乳 ぶたにくのかりん揚げ 茎わかめの五目炒め さつま汁	豚肉 竹輪 みそ	牛乳 くわかめ	にんじん	しょうが だいこん ごぼう しめじ 根深ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 さつまいも	米油 ごま ごま油	825	29.4
17	月	ソフトパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き マゼドアンサラダ(マヨネーズ) ジュリエンスープ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリー えのきたけ	パン じゃがいも	米油 マヨネーズ	822	35.8
18	火	★宮城水産の日・食育の日 かつお★ わかめごはん 牛乳 かつおと大豆のみそがらめ 中華卵スープ パインアップルの缶づめ	かつお だいず みそ 豚肉 鶏卵 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ たまねぎ パインアップル	ごはん でん粉 砂糖	米油 ごま油	807	35.3
19	水	★旬を味わおう あさり★ 横割り丸パン 牛乳 豆腐ハンバーグのケチャップソースかけ クラムチャウダー オレンジ	豆腐 豚肉 あさり ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし オレンジ	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油	817	35.6
20	木	★韓国料理 ビビンバ★ 麦ごはん 牛乳 ビビンバ風ソテー チロレギサラダ(のり) かんこくスープ 大豆入り小魚	だいず 牛肉 豚肉 豆腐	牛乳 いりこ のり わかめ	にら にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり 根深ねぎ たまねぎ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	ごま ごま油	799	33.7
21	金	★旬を味わおう ぎんざけ かわちぼんかん★ ごはん 味付けのり 牛乳 ぎんざけのごま照り焼き 具汁 かわちぼんかん	ぎんざけ だいず 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ かわちぼんかん	ごはん 砂糖	米油 ごま	793	32.5
24	月	★新メニュー ごま入りスイートポテト★ 米粉フォカッチャ 牛乳 えびカツ(ソース) 大麦入りミネストローネ ごま入りスイートポテト	えび ベーコン いんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく セロリー	パン 米粉 パン粉 大麦 さつまいも 砂糖	米油 オリーブ油 ごま バター	822	32.6
25	火	麦ごはん 牛乳 エッグカレー あおさベイクドポテト ビーンズサラダ(洋風ドレッシング)	豚肉 うずら卵 だいず	牛乳 あおさ チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも	米油	880	29.1
26	水	★旬を味わおう メロン★ 小ミルクパン 牛乳 みそラーメン 揚げしゅうまい(2個) メロン アーモンド入り小魚	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 いりこ	にんじん にら	たまねぎ もやし きくらげ にんにく メロン	パン 小麦粉 中華めん	アーモンド 米油 ごま油	807	30.7
27	木	★旬を味わおう にら★ ごはん 牛乳 さばのごまソースかけ コーン入りひたし にらたま汁	さば 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが とうもろこし たまねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま	856	30.7
28	金	★旬を味わおう あじ★ 麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 あじフライ(ソース) 豆腐の中華煮 オレンジ	豆腐 豚肉 うずら卵 みそ あじ	牛乳 ひじき	にんじん	もやし 根深ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが オレンジ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま ごま油 米油	863	33.2
31	月	丸パン 牛乳 豚肉のアップルソースかけ アーモンド入りサラダ(ホワイトドレッシング) かぼちゃのシチュー	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	かぼちゃ にんじん	にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン でん粉	米油 アーモンド	845	35.5

※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。

令和2年度学校給食標語優秀賞
赤黄緑 6つの栄養 整えよう

仙台市立袋原中学校 2年 中村 穂乃香

生徒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 270～415g

