

6月の予定献立表

=今月の目標= よくかんで食べよう



仙台市太白学校給食センター

山田中, 愛宕中, 袋原中, 長町中, 八木山中, センター

日	曜日	献立名	主な食品と働き						たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)
			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	火	★仙台産大豆をつかった献立 豚火のぞ★ 麦ごはん 牛乳 赤魚のたつた揚げ 凍り豆腐の卵とじ 鉄火みそ	赤魚 鶏肉 鶏卵 凍り豆腐 たけのこ みそ かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ 乾しいたけ ごぼう	ごはん 小麦 でん粉 砂糖	米油 ごま油	910	40.8
2	水	小横割り丸パン スライスチーズ 牛乳 あさりスパゲッティ(きざみのり) 鶏肉のマーマレード焼き オレンジ	鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 チーズ のり	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム オレンジ	パン マーマレード スパゲッティ	米油 オリーブ油	790	41.1
3	木	★中絶神奈川献立★ ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) ごま酢和え 白玉汁 果肉入りヨーグルト	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ヨーグルト	ごまつな にんじん	もやし たけのこ ごぼう 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 白玉もち	米油 ごま	890	39.1
4	金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのごまソースかけ 切り干し大根のピリ辛炒め 具汁	豚肉 鶏肉 たけのこ 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん	たまねぎ 切り干し大根 もやし 根菜ねぎ にんにく たけのこ ごぼう	ごはん 小麦 砂糖	米油 ごま ごま油	823	29.9
7	月	ミルクパン 牛乳 ホキフライ(ソース) 大麦入りミネストローネ 冷凍みかん	ホキ ベーコン いんげんまめ	牛乳	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 みかん	パン 小麦粉 小麥粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	894	30.9
8	火	麦ごはん 牛乳 まぐろのみそ漬け焼き わかめのしょうが和え かきたま汁 ぶどうゼリー	まぐろ みそ 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	きゅうり しょうが たまねぎ かんぴょう	ごはん 小麦 砂糖 でん粉 ゼリー	米油	755	36.0
9	水	食パン いちごジャム 牛乳 かつおのガーリックソースかけ 白いんげん豆のポタージュ グレープフルーツ	かつお ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく グレープフルーツ	パン ジャム でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	834	37.6
10	木	麦ごはん 牛乳 えごま入りパオズ(2個) 五目豆腐 ひじきの中華サラダ 大豆入り小魚	たけのこ 豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳 いりこ ひじき	にんじん	たまねぎ ほうろく たけのこ 乾しいたけ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	ごはん 小麦 小麥粉 砂糖 でん粉	えごま 米油 ごま油 ごま	839	35.0
11	金	ごはん 納豆 牛乳 生揚げのごまだれかけ 豚汁 オレンジ	納豆 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	たけのこ ごぼう 根菜ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 さといも	米油 ごま	851	30.3
14	月	青割りコッパン 牛乳 ウインナーソーセージのサルサソースかけ 野菜サラダ(ホワイトドレッシング) パンプキンスープ	ウインナーソーセージ レンズまめ 凍り豆腐	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも	米油 オリーブ油	842	30.0
15	火	わかめごはん 牛乳 豚肉とレバーのごまソース炒め ワンタンスープ グレープフルーツ アーモンド入り小魚	豚肉 たけのこ みそ	わかめ 牛乳 いりこ	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ もやし 根菜ねぎ しょうが グレープフルーツ	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉	アーモンド ごま 米油 ごま油	871	35.1
16	水	★食育の日・みやぎ水産の日献立・みやぎ★ 食パン ソフトチーズ 牛乳 いかのバジル焼き アーモンドコールスロー ミルクスープ	いか ベーコン 凍り豆腐	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油 アーモンド	825	38.7
17	木	麦ごはん 牛乳 わかさぎフリッター(2本) チンジャオロースー 茎わかめと卵のスープ ヨーグルト	豚肉 鶏卵	牛乳 わかさぎ くわわかめ ヨーグルト	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ にんにく 根菜ねぎ きくらげ	ごはん 小麦 小麥粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	868	31.7
18	金	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 油ふ入り肉じゃが ごま和え	いわし 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ もやし	ごはん あぶらふ じゃがいも 砂糖	ごま 米油	896	36.8
21	月	★新メニュー ヤンソンプレステルセ★ ココアパン 牛乳 フライドチキン ヤンソンプレステルセ ジュリエンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー えのきたけ	パン でん粉 小麦粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	884	35.1
22	火	★旬を味わおう さくらんぼ★ 麦ごはん 牛乳 豚肉のごまみそかけ 中華卵スープ さくらんぼ(3個) 型抜きチーズ	豚肉 みそ 鶏卵 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ たまねぎ さくらんぼ	ごはん 小麦 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油	872	35.0
23	水	チーズパン 牛乳 肉だんごのトマト煮 ポップビーンズ ごまドレッシングサラダ	たけのこ 豚肉 鶏肉	チーズ 牛乳 あおさ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム ごぼう きゅうり とうもろこし	パン でん粉 砂糖	米油 ごま	903	35.6
24	木	麦ごはん 牛乳 大豆カレー バイクドポテト パインアップルの低づめ	豚肉 たけのこ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく パインアップル	ごはん 小麦 じゃがいも	米油	883	30.2
25	金	★新メニュー ジャーザン豆腐★ 麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) ジャーザン豆腐 オレンジ	生揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき ししゃも	チンゲンサイ にんじん	根菜ねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく オレンジ	ごはん 小麦 小麥粉 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	ごま 米油 ごま油	891	31.2
28	月	コッパン 牛乳 ハヤシチュー 海藻サラダ(青じそドレッシング) キャラメルビーンズ	豚肉 たけのこ	牛乳 チーズ わかめ クリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	アーモンド ガーナツツ バター 米油	883	34.2
29	火	★銀葉の料理 タイビーエン★ 麦ごはん 味付けのり 牛乳 白花豆コロッケ(ソース) タイビーエン 冷凍みかん	いんげんまめ 豚肉 えび いか うずら卵	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ みかん	ごはん 小麦 小麥粉 小麦粉 はちみつ でん粉	米油 ごま油	898	29.0
30	水	米粉玄米ハニパン 牛乳 豚肉のパーベキューソースかけ ビーンズサラダ(洋風ドレッシング) ふわふわ卵スープ ヨーグルト	豚肉 鶏卵 たけのこ ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく りんご えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン 米粉 はちみつ でん粉 小麦粉	米油 ごま	850	42.5

※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年度学校給食評価優秀賞

給食で授業も部活も頑張れる



仙台市立八木山中学校 3年 保坂 芽衣

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 27.0~41.5g

