

山田中, 愛宕中, 袋原中, 長町中,  
八木山中, センター

# 10月の予定献立表



=今月の目標= 食べ物の旬について知ろう

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		
1	木	麦ごはん のりふりかけ 牛乳 八宝菜 大学芋 冷凍白桃	豚肉 えび いか うずら卵	牛乳 焼きのり	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが もも	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま油 米油 ごま	890	26.8
2	金	食パン ソフトチーズ 牛乳 豚肉のトマト煮 わかめサラダ(青じそドレッシング) キャラメルピーンズ	豚肉 だいず	牛乳 チーズ わかめ クリーム	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 アーモンド カシューナッツ バター	882	34.6
5	月	★旬の食べ物 さといも(仙台芋煮)★ ごはん 納豆 牛乳 いか天ぷらの薬味ソースかけ 仙台芋煮 冷凍パイナップル	納豆 いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	根深ねぎ レモン ごぼう はくさい だいこん しめじ パインアップル	ごはん 小麦粉 砂糖 さといも	米油 ごま油	905	32.1
6	火	ミルクパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 小松菜と卵のスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン マーマレード 砂糖 でん粉	米油	833	36.3
7	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライピーンズ オレンジ	豚肉 だいず	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉	米油	833	25.0
8	木	★旬の食べ物 さといも(山形芋煮)★ ごはん 牛乳 まぐろのみそ漬け焼き ごま酢あえ 山形風芋煮 ぶどうゼリー	まぐろ みそ 牛肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし しめじ まいたけ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 さといも ゼリー	米油 ごま	768	35.7
9	金	小ココアパン 牛乳 やきそば わかさぎフリッター(2本) グレープフルーツ キャンディタイプチーズ(3個)	豚肉 おきあみ	牛乳 チーズ わかさぎ 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	パン 中華めん 小麦粉	米油	795	27.8
13	火	麦ごはん 牛乳 さばのねぎソースかけ 切り干し大根のはりはり漬け 油ふとじゃがいものみそ汁	さば みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	根深ねぎ たまねぎ 切干しだいこん	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 あぶらふ じゃがいも	米油	886	29.0
14	水	★旬の果物 りんご★ 米粉玄米ハニーパン 牛乳 スコッチブロス あおさフライドポテト りんご アーモンド入り小魚	鶏肉	牛乳 いりこ あおさ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 根深ねぎ かぶ りんご	パン 米粉 大麦 はちみつ じゃがいも	アーモンド オリーブ油 米油	750	32.8
15	木	ごはん 牛乳 ささかまぼこのごま入り田楽 凍り豆腐の卵とじ わかめのしょうが和え	ささかまぼこ みそ 凍り豆腐 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えびまめ きゅうり 乾しいたけ しょうが	ごはん 砂糖	ごま 米油	800	36.9
16	金	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ししゃもフライ(2本・ソース) 白いんげん豆のポタージュ オレンジ	ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ ししゃも 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ オレンジ	パン ジャム 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	856	29.4
19	月	★食育の日 中国の料理★ 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パオズ(2個) ひじきの中華サラダ	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	乾しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油	782	29.6
20	火	★旬の食べ物 さつまいも(さつまい汁)★ ごはん のりの佃煮 牛乳 かつおと大豆のごまソース炒め さつまい汁 みかん	かつお だいず みそ 鶏肉	牛乳 ひとえぐさ	にんじん	だいこん ごぼう しめじ 根深ねぎ みかん	ごはん でん粉 砂糖 さつまいも	米油 ごま	839	34.7
21	水	横割丸パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグのシャンピニオンソースかけ 枝豆とコーンのサラダ(洋風ドレッシング) 卵スープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし えのきたけ	パン でん粉	米油 バター	872	39.4
22	木	麦ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豆腐と豚肉のみそ炒め 白花豆コロッケ(ソース) オレンジ	豆腐 豚肉 みそ いんげんまめ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ 乾しいたけ 根深ねぎ オレンジ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	884	28.5
23	金	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のマスタード焼き ポテトサラダ(マヨネーズ) ジュリエンスープ	豚肉	牛乳	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 ジャム じゃがいも	米油 マヨネーズ	767	29.9
26	月	★10/29は十三夜のお月見 ずんだだんご★ わかめごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのごまだれかけ せんべい汁 ずんだだんご(3個位)	豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい まいたけ 根深ねぎ えだまめ	ごはん 砂糖 かやきせんべい 白玉もち	米油 ごま	915	31.2
27	火	★旬の魚 さんま★ ごはん 牛乳 さんまの塩焼き おひたし(きざみのり) 凍り豆腐と大根のみそ汁 ヨーグルト	さんま 凍り豆腐 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん しめじ 根深ねぎ	ごはん じゃがいも	米油	841	32.1
28	水	米粉パン 牛乳 えびフライ(タルタルソース) マカロニと白菜のスープ みかん	えび ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい とうもろこし みかん	パン 米粉 パン粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	米油 マヨネーズ	828	30.8
29	木	麦ごはん 味付けのり 牛乳 さけのピリ辛焼き 五目豆 かきたま汁	さけ みそ 豆腐 だいず 鶏卵	牛乳 のり こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ごぼう 乾しいたけ たまねぎ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 米油	780	36.7
30	金	黒食パン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ パンプキンスープ アーモンドいりサラダ(ホワイトドレッシング)	鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	パセリ かぼちゃ	レモン たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 アーモンド	896	35.1

※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。

