

平成 23 年度

8・9月のよていこんだてひょう



19日は
食育の日

小 学 1 校 ス	福室小 北六番丁小 鶴谷東小 遠見塚小 南小泉小 東六番丁小 幸町小 蒲町小
-----------------------	---



仙台市高砂学校給食センター

曜 日	こんだてめい	おもなしょくひん			3・4ねんの えいようか		
		あかのグループ	みどりのグループ	きのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる			
26	金	しょうパン りんごジャム 牛乳 さけのバジルやき ハヤシチュー アーモンドコースロー	牛乳 さけ ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ	パン りんごジャム さとう じゃがいも しょうぶつゆ アーモンド	737	33.9
29	月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) なまあげとこんにやくのあまからに じゃがいもとまいたけのみそしる	牛乳 ししゃも みそ なまあげ うずらたまご こんぶ だいず	まいたけ ねぎ にんじん とうもろこし	ごはん しょうぶつゆ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	616	20.6
30	火	ごはん 牛乳 チキンみそカツ カレーにくじゃが ゆでえだまめ れいとうみかん	牛乳 とりにく ふたにく みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん えだまめ みかん	ごはん しょうぶつゆ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	693	25.5
31	水	まるパン 牛乳 てりやきハンバーグ マセドアンサラダ(マヨネーズ) やさいスープ	牛乳 ふたにく とりにく ベーコン	はくさい にんじん えのきたけ とうもろこし きゅうり たまねぎ	パン さとう でんぶん じゃがいも パンこ マヨネーズ	629	28.9
1	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 わかめスープ だいがくいも オレンジ	牛乳 わかめ とうふ ふたにく みそ	ねぎ チンゲンサイ にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ しょうが にんにく とうもろこし オレンジ	ごはん さつまいも しょうぶつゆ さとう ごま でんぶん	669	21.0
2	金	しょうパン いちごジャム 牛乳 あじフライ(ソース) チーズスープ コーンいりサラダ(しろドレッシング)	牛乳 あじ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン いちごジャム しょうぶつゆ じゃがいも パンこ こむぎこ	697	28.5
5	月	ごはん あじつゆのり 牛乳 ごもくどうふ キャベツのナムル ゆでとうもろこし	牛乳 のり とうふ ふたにく うずらたまご	とうもろこし にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう	ごはん しょうぶつゆ さとう でんぶん ごま	657	25.6
6	火	わかめごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ さわにわん ごまだんご ミニトマト(2こ)	牛乳 あかうお ふたにく わかめ	にんじん だいこん しょうが ごぼう ミニトマト	ごはん しょうぶつゆ しらたま ごま さとう でんぶん	683	24.7
7	水	ソフトドックパン 牛乳 チリコンカン ポテトコロッケ(ソース) グリーンサラダ	牛乳 ふたにく だいず あかいんげんまめ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり	パン じゃがいも しょうぶつゆ こめこ さとう こむぎこ でんぶん パンこ マーガリン	705	25.3
8	木	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき こまつなわかめのおひたし かきたまじる れいとうりんご	牛乳 ほっけ たまご とうふ わかめ	ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ にんじん りんご	ごはん でんぶん ごま	613	25.9
9	金	小ココアパン 牛乳 わふうスパゲッティ(きざみのり) フライドチキン はくさいとたけのこのスープ	牛乳 とりにく ベーコン のり	にんにく はくさい たけのこ ねぎ にんじん しめじ とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	パン しょうぶつゆ ごま スパゲッティ こむぎこ でんぶん マーガリン	617	31.1
12	月	むぎごはん 牛乳 フライビーンズ ポークカレー フルーツポンチ	牛乳 だいず ふたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく りんご バインアップル みかん もも	ごはん おおむぎ でんぶん しょうぶつゆ じゃがいも さとう	712	22.2
13	火	ごはん 牛乳 かにいりかまぼこのすやき にくどうふ ごまいりそくせきづけ れいとうみかん	牛乳 かに たら とうふ ふたにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん しめじ えのきたけ キャベツ さやいんげん きゅうり みかん	ごはん しょうぶつゆ さとう ごま でんぶん	609	25.2
14	水	しょうパン ソフトチーズ 牛乳 えびフライ(ソース) チンゲンサイとコーンのソテー たまごスープ	牛乳 チーズ えび たまご ベーコン	しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし もやし	パン しょうぶつゆ パンこ こむぎこ でんぶん	618	25.9
15	木	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかに わかめサラダ(ちゅうかドレッシング) きよほう(2こ)	牛乳 ふたにく とりにく うずらたまご わかめ	にんじん はくさい もやし ピーマン たまねぎ きゅうり ぶどう	ごはん しょうぶつゆ さとう でんぶん はるさめ パンこ	603	18.9
16	金	こめこげんまいハニーパン 牛乳 ポークステーキのソースかけ だいにんサラダ(あおじそドレッシング) ラビオリのスープ	牛乳 ふたにく ソーセージ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	パン さとう こむぎこ パンこ こめこ じゃがいも でんぶん ごま げんまいこ はちみつ マーガリン	640	31.7
20	火	むぎごはん やきのり 牛乳 ふたにくとだいずのみそいため かきあげ(しょうゆ) おくずかけ	牛乳 とうふ ふたにく だいず みそ えび のり	にんじん さやいんげん ピーマン しめじ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ しゅんぎく	ごはん おおむぎ しょうぶつゆ うーめん まめふ さといも でんぶん さとう こむぎこ	643	25.5
21	水	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ コーンいりひたし こじる なし	牛乳 かつお みそ だいず あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし なし	ごはん しょうぶつゆ ごま さとう でんぶん じゃがいも	668	29.2
22	木	コッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのチャップスかけ(2個) じゃがいも入った ビーンズサラダ(マヨネーズ) グレープフルーツ	牛乳 ウイナーソーセージ ベーコン しらいんげんまめ だいず	とうもろこし たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン さとう じゃがいも しょうぶつゆ マヨネーズ	694	25.9
26	月	ごはん ふりかけ 牛乳 さけのねぎソースかけ ひじきのいために とうふとにらのみそしる	牛乳 さけ とうふ みそ ひじき だいず あぶらあげ	ねぎ なら もやし しょうが えのきたけ にんじん	ごはん しょうぶつゆ さとう じゃがいも でんぶん	644	27.9
27	火	まるパン 牛乳 メンチカツ(ソース) まめときのこのシチュー やさいサラダ きよほう(2こ)	牛乳 ふたにく とりにく ベーコン だいず チーズ だっしふんにゅう	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ しめじ キャベツ きゅうり ぶどう	パン しょうぶつゆ じゃがいも パンこ	737	30.3
28	水	ごはん 牛乳 やしししゃも やさいのアーモンドあえ ぶたじる オレンジ	牛乳 ししゃも ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ オレンジ	ごはん さといも さとう アーモンド	578	21.9
29	木	ごはん 牛乳 あげきょうざ(2こ) えびととうふのちゅうかに きりほしだいこんのピリからいため	牛乳 とうふ えび うずらたまご ふたにく とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし さやいんげん ほししいたけ にんにく にら ねぎ きりほしだいこん しょうが キャベツ	ごはん しょうぶつゆ さとう でんぶん こむぎこ パンこ	665	26.1
30	金	ツイストパン 牛乳 ホキフライ(ソース) おおむぎのリゾット コースロー(しろドレッシング)	牛乳 ホキ ベーコン えび いか チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン しょうぶつゆ おおむぎ パンこ こむぎこ マーガリン	670	27.5

※ 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。

＝ 今月の目標 ＝ ……規則正しい食生活をしよう……