



多賀城中学校
第二中学校
東豊中学校
高崎中学校

予定献立表 (中学校)

2022年 8・9月分



ドリームランチ多賀城

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価		
			主食	副食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
23	火		麦ごはん	味噌玉子 ポークカレー キャベツとブロッコリーのサラダ グレンペゼリー	卵 豚肉 スキムミルク 牛乳	キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 おおむぎ じゃが芋 米油 カレールウ ゼリー 和風ごまドレッシング	927	32.3	
24	水		ごはん	ハンバーグの和風きのこソースかけ 切干大根の炒め物 ごんぼ汁	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ おから	たまねぎ しめじ ほししいたけ きりぼしだいこん にんじん ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 パン粉 こんにやく 米油	807	32.6	
25	木	多賀城中 第二 東豊中	米粉パン	ハムチーズフライ チキンサラダ ミネストローネ	ハム チーズ 鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ さやいんげん セロリー にんにく トマト	パン 米油 マカロニ パン粉 フレンチドレッシング 小麦粉	864	37.6	
26	金		ごはん	小籠包 (2個) 四種野菜のナムル風 あざりとキムチのテンジャンスープ	豚肉 昆布 あさり 豆腐	キャベツ たまねぎ たけのこ ごまつな にんじん もやし とうもろこし ほうろく ねぎ しょうが にんにく	ご飯 ごま油 じゃが芋 米油 ごま マロニー 小麦粉	864	30.1	
29	月	東豊中	麦ごはん	白身魚フライ (卓上ソース) わかめサラダ 豆腐の中華煮	たら わかめ ちくわ 豚肉 豆腐	きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや きくらげ ほししいたけ しょうが	ご飯 おおむぎ パン粉 米油 ごま 青じそドレッシング でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉	916	35.6	
30	火		食パン (キャラメルパン)	チーズインハンバーグ ごぼうサラダ ABCスープ	鶏肉 チーズ ツナ ベーコン 白いんげんまめ	ごぼう にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリー	パン キャラメル ごま マヨネーズ マカロニ フレンチドレッシング	802	27.5	
31	水		ごはん (わかめふりかけ)	かつおかつ (卓上ソース) 春雨サラダ 大煮物	かつお 豚肉 油揚げ さばぶし わかめ	にんじん きゅうり もやし きくらげ だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	ご飯 パン粉 米油 はるさめ ごま こんにやく 中華ドレッシング	817	32.0	
1	木	多賀城中	ごはん	さばの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 油麩のみそ汁	鯖 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ねぎ ごまつな	ご飯 じゃが芋 こんにやく 砂糖 でん粉 米油 さといも 油麩	856	31.2	
2	金		背割り コッペパン	ポークウインナー (ケチャップ&マスタード) アスパラガスのサラダ ポターージュミネストロ	ウインナー チーズ ベーコン 生クリーム	アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり かぶ たまねぎ トマト	パン フレンチドレッシング じゃが芋 米油 マカロニ	812	26.4	
5	月	二 中	ごはん	豚肉のカレー焼き ナムル じゃが芋と油揚げの味噌汁 アセロラゼリー	豚肉 ハム 豆腐 油揚げ わかめ みそ	ごまつな もやし にんじん ねぎ	ご飯 ごま 砂糖 韓国ナムルドレッシング じゃがいも ゼリー	840	30.0	
6	火	二 中 東豊中	ごはん	いわしの梅煮 ひじきのカラフル炒め けんちん汁	いわし 芽ひじき 大豆 ベーコン 豆腐 油揚げ	あかパプリカ えだまめ だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ	ご飯 こんにやく 米油 砂糖 さといも	821	32.3	
7	水		バター ロールパン	ケチャップあん肉団子 (2個) きのこペンネのソテー ジュリアンスープ	鶏肉 ベーコン 生クリーム 豚肉 レンズ豆	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ セロリー だいこん パセリ	パン パン粉 オリーブ油 ペンネ	787	29.6	
8	木		ごはん	白花豆コロッケ (卓上ソース) 八宝菜 豆入り小魚 ヨーグルト	白花豆 豚肉 いか 大豆 かたくちいわし ヨーグルト	にんじん ほうさい きぬさや たまねぎ もやし きくらげ しょうが ほししいたけ たけのこ	ご飯 パン粉 小麦粉 米油 砂糖 でん粉 ごま油	876	32.3	
9	金	食育 月見献立	わかめ ごはん	塩麩チキンカツ 小松菜のごま和え 白玉団子 お月見ゼリー	鶏肉 わかめ	ごまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	ご飯 小麦粉 ごま 白玉餅 こんにやく ゼリー パン粉 砂糖 米油	835	28.5	
12	月		食パン (ブルーベリー)	トマトオムレツ キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのシチュー	卵 チーズ 鶏肉 牛乳 スキムミルク 生クリーム	トマト キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム	パン 米油 ジャム コーンクリームドレッシング	818	33.2	
13	火	東豊中 高崎中	ごはん	たれ付き肉団子 (2個) 小松菜とちくわのサラダ おくずかけ りんごゼリー	鶏肉 豚肉 チーズ ちくわ 油揚げ	たまねぎ ごまつな もやし にんじん ごぼう ほうろく ほししいたけ さやいんげん	ご飯 ごま さといも ゼリー こんにやく 温湯 でん粉 砂糖 和風ごまドレッシング	801	28.0	
14	水		麦ごはん	いか野菜寄せ焼き きゅうりともやしのメンマ和え マンボー豆腐	たら いか 豆腐 レバー 豚肉 みそ	キャベツ とうもろこし ねぎ きゅうり ほししいたけ もやし メンマ にんじん しょうが にんにく たけのこ	ご飯 おおむぎ ごま油 ごま 砂糖 でん粉 米油	835	36.9	
15	木		食パン (ピナツクリ)	ハンバーグきのこソース 野菜とウインナーのスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 ウインナー	たまねぎ マッシュルーム ほししいたけ キャベツ だいこん にんじん パセリ オレンジ	パン 砂糖 じゃが芋 ピーナツ	838	30.9	
16	金		麦ごはん	かまかみカレー ごぼうメンチカツ わかめと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ひよこまめ スキムミルク わかめ	きゅうり だいこん ごぼう とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 おおむぎ 米油 じゃが芋 パター カレールウ でん粉 小麦粉 青じそドレッシング	913	28.7	
20	火		給食お休み			給食お休み				
21	水		ココアパン	豚肉のリンゴソースかけ ツナとわかめのサラダ ラビオリスープ	豚肉 わかめ チーズ ツナ ベーコン	レモン りんご しょうが にんにく とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ しめじ キャベツ パセリ	パン 米油 砂糖 小麦粉 フレンチドレッシング	848	36.7	
22	木		給食お休み			給食お休み				
26	月		ごはん	豚肉のしょうが焼き 生揚げとこんにやくのみそ煮 まめふ汁	豚肉 生揚げ みそ うずら卵 油揚げ なたと	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	ご飯 米油 こんにやく 砂糖 じゃが芋 豆麩	837	33.3	
27	火	二 中	背割り ソフトパン	フランクフルトのチリソースかけ 海藻サラダ クラムチャウダー	フランクフルト 赤つまた こんぶ 牛乳 青つまた 白きりんざい ベーコン わかめ ちくわ あさり 生クリーム 白いんげんまめ スキムミルク チーズ	しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ	パン 砂糖 ごま じゃが芋 和風ごまドレッシング 米油	868	36.3	
28	水	食育の日	ごはん	さばの塩焼き 小松菜のごまおかか和え 手煮汁	鯖 かつおぶし 豚肉 豆腐 ほうろく	ごまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ほうろく ねぎ	ご飯 砂糖 こんにやく さといも 米油 ごま	846	33.2	
29	木		ごはん	肉シューマイ (2個) きのこの中華炒め ピリ辛五目みそ汁	豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ たけのこ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ ごまつな	ご飯 小麦粉 米油 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにやく パン粉	823	31.7	
30	金		低塩パン	タコメンチ ごま酢和え ちゃんぽん麺 ヨーグルト	たら たこ 油揚げ 豚肉 いか ヨーグルト	しょうが もやし にんじん きゅうり キャベツ きぬさや とうもろこし メンマ きくらげ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 チーンパン麺 米油 ごま	866	39.8	

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

都合により、献立が変更になる場合があります。

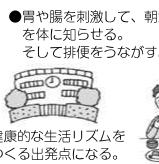
月平均栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1回当りの平均	845kcal	32.3g	26.7g	3.5g

8・9月給食だより

今月の栄養目標 朝食の大切さを見直そう

朝ごはん 体と脳を Wake Up!

朝ごはんしっかり食べていますか？
理想は「主食+主菜+副菜+汁物」。朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムを作り出していくためにとても大切な食事です。



●体温が上がり、体の動きがスムーズになる。

●脳を動かせるためのエネルギー源になる。

●健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

●胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。

今月の地産品

にんじん たらなす たまねぎ かぼちゃ みぞ

●献立表で□印がついている食材は多賀城市の地産品を使う予定です。