

日 曜 日	献 立 名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人 たんぱ 食塩
1 金	背割りソフトパン 牛乳 チリドックの具 キャベツとしめじのスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ソーセージ ひよこ豆 ベーコン	パン 油 ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ トマト キャベツ しめじ	746 26.9 29.8 3.4
4 月	ごはん 牛乳 五目豆腐 ビーフンソテー アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 豆腐 えび	ごはん 油 砂糖 でん粉 唐辛子 ビーフン ごま油 アーモンド 小魚	にんじん はくさい たけのこ しいたけ しょうが キャベツ もやし	746 30.6 19.0 2.4
5 火	ミルクパン 牛乳 オムレツのデミソースがけ イタリアンサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳 鶏卵 ベーコン	パン 油	にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん	755 27.5 32.6 3.7
6 水	口「利休汁」は練りごまが入ったみそ汁です口 ごはん 牛乳 真いわしの生姜煮 おひたし 利休汁	牛乳 いわし 豆腐 油揚げ みそ ちくわ	ごはん 砂糖 こんにゃく ごま	ほうれん草 もやし にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ	741 28.8 18.0 3.9
7 木	市 教 研 の た め 午 前 授 業				
8 金	口ふるさと給食口 ごはん 牛乳 鯖のカレー揚げ さつま揚げと大根の煮物 ひきな汁	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん でん粉 油 砂糖	にんじん だいこん さやいんげん ほうれん草	873 33.9 32.0 3.8
11 月	口福島県産「桃ジャム」&イギリス料理「スコッチブロス」口 食パン 牛乳 桃ジャム 肉団子のトマトソース（3個） コーンサラダ スコッチブロス	牛乳 肉団子 まぐろ ソーセージ 鶏肉	パン 油 もち麦	桃ジャム ほうれん草 とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん パセリ	730 30.2 24.0 4.0
12 火	ごはん 牛乳 きんぴら入り厚焼き玉子 茎わかめの炒め煮 肉じゃが	牛乳 鶏卵 油揚げ ちくわ くさわかめ 大豆 豚肉	ごはん 油 糸こんにゃく 砂糖 唐辛子 じゃがいも しらたき	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ	791 28.8 19.6 4.5
13 水	口ふるさと給食口 ごはん 牛乳 まぐろのしぐれ煮 キャベツのゆかり和え みそ汁	牛乳 まぐろ 豆腐 みそ	ごはん 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま	キャベツ もやし だいこん にんじん しめじ ねぎ	761 40.1 17.6 3.7
14 木	口岩沼高等学園の生徒さんが育てた「たまねぎ」口 ごはん 牛乳 チキンカレー もやしと大根のサラダ プリン	牛乳 鶏肉 プリン	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース もやし だいこん きゅうり	865 30.3 22.5 4.0
15 金	口宮城県産きな粉を使った「きな粉揚げパン」口 きな粉揚げパン 牛乳 ペンネのソテー ポトフ	牛乳 ベーコン ソーセージ	パン 油 三温糖 マカロニ 油 砂糖 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト だいこん キャベツ マッシュルーム パセリ	817 28.6 33.3 3.1
16 土	塩 竈 市 新 人 大 会				
18 月	敬 老 の 日				
19 火	新 人 大 会 の 振 替 休 業 日				
20 水	お 弁 当 の 日 （ 新 人 大 会 予 備 日 ）				
21 木	クロワッサン 牛乳 ミートソーススパゲッティ コンソメスープ いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 ソーセージ ヨーグルト	パン スパゲッティ 油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマト はくさい えのき	724 27.3 28.5 4.1
22 金	ごはん 牛乳 ポテトコロッケ パックソース 野菜炒め 豚汁	牛乳 ポテトコロッケ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 油 油 さといも こんにゃく 唐辛子	もやし キャベツ にんじん たまねぎ はくさい だいこん ごぼう ねぎ	831 29.3 24.1 3.2
25 月	口よく噛んで食べよう「切干大根」口 ごはん 牛乳 ハッシュドボーク 切干大根のカミカミサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト 切干大根 もやし きゅうり オレンジ	814 26.6 23.3 3.6
26 火	口3年生だけの給食 ～1日目～口 蒸しパン 牛乳 ソース焼きそば 中華風コーンスープ モンブランピーチ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ホイップクリーム	蒸しパン 中華めん 油 でん粉	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし ねぎ 黄桃（缶詰）	856 24.6 40.8 3.8
	1 年 生 お 弁 当 / 2 年 生 職 場 体 験 お 弁 当				
27 水	口3年生だけの給食 ～2日目～口 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 海藻サラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ わかめ 昆布 こんにゃく ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん でん粉 小麦粉 油 砂糖	レモン キャベツ きゅうり はくさい だいこん ねぎ	784 35.1 21.4 3.9
	1 年 生 お 弁 当 / 2 年 生 職 場 体 験 お 弁 当				
28 木	口中華料理「チンジャオロース」口 ごはん 牛乳 ボーク焼売（2個） チンジャオロース 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	ごはん 油 砂糖 ごま油 でん粉 春雨	しょうが ピーマン たけのこ にんじん はくさい もやし しいたけ ねぎ	718 27.1 17.7 3.1
29 金	口日本日は十五夜です口 横割り丸パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースがけ 三色サラダ ウィンナーと野菜のスープ みたらし団子	牛乳 鶏肉 豚肉 ソーセージ	パン 砂糖 えのき 油 だんご	たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	724 26.7 27.1 3.7

※献立は都合により変更になることがあります。



[illegible]