

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食の 休み等 がある 学部・学年
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部 (中学年)	中学部 高等部	
		ちにく ほね は 血や肉、骨や歯のもとになる	からだ ちょうし との 体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
1 火	ごはん あじのしおやき じゃがいものそぼろに はっとじる	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、とり にく	にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだ まめ、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、じゃがいも、さとう、で んぷん、あぶら、こむぎこ	548 27.7 15.6 1.9	712 34.2 18.1 2.5	
2 水	しょくパン みやぎけんさんいちごジャム チキンナゲット(2こ・3こ) ラタトゥイユ かぶのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー、 ベーコン	なす、ズッキーニ、たまねぎ、ピーマ ン、トマト、バジル、かぶ、にんじん、 セロリー、みかん	パン、あぶら、さとう	552 20.8 20.5 2.7	696 26.4 25.4 3.7	
3 木	ごはん ぶたにくのアップルソースかけ ごまずあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、あぶ らあげ、みそ	りんご、ブロッコリー、もやし、キャベ ツ、なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ	ごはん、さとう、ごま、ごまあぶ ら、じゃがいも	559 25.8 20.5 1.9	724 31.6 24.1 2.7	高3
4 金	むぎごはん にしょくどん(にくそぼろ・たまご) ほうれんそうのツナサラダ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ツ ナ	ほうれんそう、とうもろこし、にんじ ん、はくさい、たまねぎ、しいたけ、ね ぎ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ご ま、ごまあぶら	552 25.7 22.5 1.8	722 32.0 27.2 2.7	中学部 高2 高3
7 月	ごはん カツオカツ ソース ひじきのいりに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、かつお、ひじき、さつ まあげ、だいず、とうふ、あぶらあ げ、みそ	にんじん、しいたけ、キャベツ、えの きたけ	ごはん、あぶら、さとう	527 21.7 17.3 2.2	698 27.2 20.1 3.0	
8 火	ごはん ポークカレー マカロニサラダ やさいスープ ガリガリくん(ソーダ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、ペー コン	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、セロリー	ごはん、あぶら、じゃがいも、マ カロニ、マヨネーズ	608 19.9 20.9 2.2	785 24.6 25.0 2.6	
9 水	スパゲティミートソース コールスローサラダ シチュー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく	にんじん、たまねぎ、セロリー、ピー マン、しいたけ、パセリ、トマト、キャ ベツ、きゅうり、とうもろこし、ブロッ コリー	スパゲティ、あぶら、じゃがいも	575 25.6 23.3 2.4	744 32.4 28.5 3.0	白石校中学部
10 木	ごはん ぶたにくとやさいのケチャップいため はくさいのしおこんぶあえ みそやさいスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、と りにく、みそ	ピーマン、にんじん、ねぎ、たまねぎ、 はくさい、えだまめ、もやし	ごはん、ごまあぶら、さとう、ご ま、あぶら、ごま	533 27.2 17.5 2.1	696 33.4 20.6 2.8	小6 高1
11 金	ごはん なすいりマーボーとうふ、 バンバンジーサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、み そ、とりにく	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、 なす、もやし、キャベツ、きゅうり、チ ンゲンサイ、たまねぎ、ぶなしめじ	ごはん、さとう、でんぷん、ごま あぶら、ごま、はるさめ	539 26.9 17.5 2.2	704 33.4 20.7 2.8	小6 高1
14 月	ごはん とりにくのからあげ ほうれんそうのごまあえ とんじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、と うふ、みそ	ほうれんそう、にんじん、もやし、だ いこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、ご ま、さとう、じゃがいも	574 25.9 17.4 1.9	737 31.9 20.5 2.4	
15 火	ごはん さばのみそに ひじきサラダ もやしじる いちごアイス	ぎゅうにゅう、さば、ひじき、ツナ、 ぶたにく、みそ	えだまめ、ごぼう、きゅうり、レモン、 にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	ごはん、さとう、あぶら、ごま、ご まあぶら	624 27.0 22.9 2.0	813 34.5 28.3 2.8	
16 水	ココアパン ささみフライ ソース ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろ こし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、 セロリー、トマト	パン、あぶら、じゃがいも、マカ ロニ	546 21.7 21.7 2.4	745 26.8 28.1 3.3	高2
17 木	ごはん ほっけのしおやき にくじゃが はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう、ほっけ、ぶたにく、と うふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリン ピース、はくさい、えのきたけ	ごはん、あぶら、じゃがいも、さ とう	533 29.1 16.4 2.2	703 37.8 19.4 2.9	高2 高3-1
18 金	ごはん ぶたにくのみそやき こまつなのごまいため こんさいじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、なま あげ、とりにく	こまつな、にんじん、ぶなしめじ、だ いこん、れんこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま	546 25.7 20.6 1.6	711 31.9 24.4 2.2	高2 高3-2
24 木	ごはん うさぎがたハンバーグ ソース ごもくきんぴら いものこじる ぼうさいゼリー クラッカー	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、さつま あげ、ひじき、とりにく	にんじん、れんこん、だいこん、ごぼ う、ねぎ	ごはん、さとう、あぶら、さとい も、ゼリー、クラッカー	697 19.5 15.9 2.1	840 24.4 18.5 2.7	
25 金	きのごおこわ ささかまぼこのいそべあげ(1こ・2こ) かいそうサラダ こまつなのみそしる	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅ う、ささかまぼこ、あおのり、かいそ う、わかめ、ツナ、なまあげ、みそ	ぶなしめじ、しいたけ、まいたけ、に んじん、ごぼう、キャベツ、こまつな、 たまねぎ、ねぎ	ごはん、もちごめ、さとう、こむぎ こ、あぶら、ごま	536 25.5 19.9 2.4	707 33.2 23.9 3.3	高1
28 月	ごはん ハンバーグ デミグラスソース しろいしーめんサラダ オニオンスープ バニラアイス	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ツ ナ、ベーコン、バニラアイス	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もや し、パセリ	ごはん、パンこ、でんぷん、さと う、うーめん、ごまあぶら	642 24.5 23.4 2.0	812 30.1 27.0 2.3	
29 火	むぎごはん かみかみどんのぐ じゃがいものみそしる フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こおりどう ふ、みそ	ごぼう、れんこん、にんじん、メンマ、 キャベツ、たまねぎ、みかん、もも	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ご ま、ごまあぶら、でんぷん、じゃ がいも	541 23.7 15.9 1.8	704 29.3 18.4 2.5	
30 水	カレーうどん だいがくいも ツナとキャベツのあえもの バナナ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ツナ、わか め	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、バナナ	うどん、あぶら、でんぷん、さつ まいも、さとう、ごま	607 23.1 19.1 2.8	768 28.6 23.7 3.9	

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。