



※仕入れの状況により献立は変更する場合があります。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	1			2			3			4			5			6			7			8		
曜日	水			木			金			土			日			月			火			水		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	照焼豆腐ハンバーグ			みそマヨチキン			豚挽肉とキャベツの甘辛炒め			メンチカツ			ウインナー野菜炒め			ヤンニョムチキン			アジフライ			もやしと豚挽肉の炒め物		
	ミニオムレツ			豆苗ときくらげ炒め			小松菜のごま和え			サラダ			スパサラ			キャベツのごま和え			豆苗と卵の炒め物			ごぼうサラダ		
	ブロッコリーとコーンのソテー			生たまご			納豆			五目きんぴら			生たまご			納豆			マカロニサラダ			生たまご		
	スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	637	Kcal	アレルギー	791	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	691	Kcal	アレルギー	778	Kcal	アレルギー	731	Kcal	アレルギー	773	Kcal	アレルギー	837	Kcal	アレルギー
たんぱく	18.1	g		35.4	g		24.7	g		18.2	g		24.0	g		30.2	g		25.2	g		30.2	g	
脂質	7.9	g		25.9	g		14.3	g		14.6	g		25.3	g		19.1	g		21.8	g		27.5	g	
塩分	3.0	g		2.9	g		3.0	g		3.2	g		4.9	g		2.4	g		3.1	g		2.6	g	
夕食	ご飯			和風パスタ			ご飯			豚丼			ご飯			ご飯			ポークカレー			ご飯		
	チキンとキャベツのガーリック炒め			イカと彩り野菜のカツ			肉団子と白菜のクリーム煮			厚揚げの肉味噌がけ			麻婆豆腐			牛コロッケ			チキンカツ					
	わかめサラダ			ミックスビーンズサラダ			野菜コロッケ			ゆでキャベツのおかか味ぼん			ブロッコリーとウインナーのソテー			ミニ焼売			サラダキャベ			チョレギサラダ		
	はんぺんのチーズ焼き						大根サラダ						大根サラダ			小松菜のナムル						青のりポテト		
	みそ汁			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	777	Kcal	アレルギー	771	Kcal	アレルギー	752	Kcal	アレルギー	891	Kcal	アレルギー	761	Kcal	アレルギー	777	Kcal	アレルギー	1121	Kcal	アレルギー	811	Kcal	アレルギー
たんぱく	34.0	g		29.0	g		17.8	g		35.7	g		30.6	g		29.6	g		30.0	g		29.8	g	
脂質	19.7	g		15.7	g		17.1	g		14.5	g		20.6	g		20.1	g		30.6	g		15.0	g	
塩分	4.1	g		5.3	g		3.6	g		5.4	g		3.5	g		2.6	g		6.3	g		4.1	g	

【仙台育英産グリーンレタス使用】

日付	9			10			11			12			13			14			15		
曜日	木			金			土			日			月			火			水		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	鶏モモの生姜焼き			白身魚フライ			ハムカツ			ウインナーのカレー炒め			気仙沼カツオカツ			豚肉とブロッコリーの炒め物			鶏モモ和風グリル		
	かにかまサラダ			ウインナーとピーマンの甘辛炒め			コーンサラダ			ゆでキャベツのかに風味サラダ			キャベツとウインナーの炒め物			スパサラ			ツナサラダ		
	納豆			ポテトサラダ			目玉焼き			生たまご			納豆			ミートボール			生たまご		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			みそ汁		
エネルギー	743	Kcal	アレルギー	741	Kcal	アレルギー	774	Kcal	アレルギー	826	Kcal	アレルギー	715	Kcal	アレルギー	768	Kcal	アレルギー	783	Kcal	アレルギー
たんぱく	30.8	g	     	20.2	g	     	24.9	g	     	26.4	g	     	20.3	g	     	31.4	g	     	36.3	g	     
脂質	18.6	g		15.7	g		20.4	g		28.1	g		17.5	g		21.6	g		24.6	g	
塩分	3.5	g		3.8	g		4.2	g		4.1	g		3.1	g		2.6	g		2.8	g	
夕食	味噌ラーメン			メンチカツ丼			ご飯			ご飯			ご飯			鶏挽肉とじゃがいものカレー			ご飯		
	餃子4						ハンバーグケチャソース			鶏肉とごぼうの甘辛炒め			豚肉と青梗菜の中華炒め			かぼちゃコロッケ			厚揚げのもやしあんかけ		
	キャベツのナムル			小松菜ともやしのいそか和え			スクランブルエッグ			小松菜のおかか和え			三角春巻き			サラダ			つきこんとごぼうの金平		
							フライドポテト&サラダ			コーンコロッケ			キャベツとわかめのナムル風サラダ						わかめのサラダ		
				みそ汁			スープ			みそ汁			スープ			スープ			みそ汁		
エネルギー	817	Kcal	アレルギー	988	Kcal	アレルギー	839	Kcal	アレルギー	803	Kcal	アレルギー	769	Kcal	アレルギー	1138	Kcal	アレルギー	707	Kcal	アレルギー
たんぱく	32.8	g	     	29.0	g	     	31.9	g	     	31.9	g	     	29.1	g	     	28.4	g	     	25.2	g	     
脂質	26.8	g		18.9	g		22.2	g		21.7	g		21.5	g		30.4	g		17.7	g	
塩分	5.2	g		6.1	g		4.5	g		3.3	g		3.7	g		6.5	g		3.5	g	

アレルギー表示 ・卵 ・乳 ・小麦 ・そば ・落花生 ・えび ・カニ ・くるみ












※仕入れの状況により献立は変更する場合があります。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	16			17			18			19			20			21			22			23			
曜日	木			金			土			日			月			火			水			木			
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			
	じゃがいもと挽肉の照焼風炒め			豆腐ハンバーグ甘酢あん			メンチカツ			鶏挽肉とキャベツの塩炒め			鶏モモのカレー焼き			厚揚げと豚挽肉の中華炒め			ハムカツ			ウインナー野菜炒め			
	玉子とブロッコリーのサラダ			ミニオムレツ			サラダ			かにかまとわかめの和え物			マカロニサラダ			ゆでキャベツのおかか味ぽん			サラダ			スパサラ			
	納豆			小松菜とコーンのソテー			五目きんぴら			生たまご			つきこんとごぼうの金平			納豆			目玉焼き			ミートボール			
	みそ汁			スープ			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			
エネルギー	841	Kcal	アレルギー	643	Kcal	アレルギー	687	Kcal	アレルギー	702	Kcal	アレルギー	805	Kcal	アレルギー	728	Kcal	アレルギー	746	Kcal	アレルギー	772	Kcal	アレルギー	
たんぱく	31.0	g	🍌	17.5	g	🌾	17.8	g	🌾	28.9	g	🌾	29.1	g	🌾	28.8	g	🌾	24.5	g	🌾	19.9	g	🌾	
脂質	25.3	g		🍌	7.7	g	🍌	14.3	g	🍌	15.0	g	🍌	23.2	g	🍌	18.8	g	🍌	18.5	g	🍌	24.1	g	🍌
塩分	4.7	g		🍌	3.5	g	🍌	3.2	g	🍌	2.9	g	🦀	4.5	g	🍌	2.9	g	🍌	3.9	g	🍌	5.4	g	🍌
夕食	焼きそば			ご飯			ロコモコ丼			ご飯			ご飯			ポークハヤシ			ご飯			ご飯			
	野菜コロッケ			豚野菜炒め						麻婆豆腐			肉団子とキャベツのクリーム煮			豚肉もやしの生姜焼き			鶏肉とごぼうの甘辛炒め						
				ブロッコリーのおかかマヨ和え			ガーリックポテト			ミニ焼売			コーンとブロッコリーのサラダ			ごぼうとコーンのサラダ			チョレギサラダ			わかめサラダ			
				三角チーズポテトフライ						小松菜のナムル			かぼちゃコロッケ						切り干し大根の煮物			ちくわのマヨカリカリ焼き			
	スープ			みそ汁			スープ			スープ			スープ			スープ			みそ汁			みそ汁			
																		【仙台育英産グリーンレタス使用】							
エネルギー	888	Kcal	アレルギー	865	Kcal	アレルギー	904	Kcal	アレルギー	773	Kcal	アレルギー	855	Kcal	アレルギー	1054	Kcal	アレルギー	827	Kcal	アレルギー	895	Kcal	アレルギー	
たんぱく	24.1	g	🍌	35.3	g	🌾	33.5	g	🌾	29.9	g	🌾	22.9	g	🌾	27.3	g	🌾	31.6	g	🌾	32.3	g	🌾	
脂質	35.5	g		🍌	29.9	g	🍌	14.8	g	🍌	19.8	g	🍌	18.6	g	🍌	34.3	g	🍌	26.7	g	🍌	31.7	g	🍌
塩分	7.0	g		🍌	3.5	g	🍌	3.1	g	🍌	2.6	g	🍌	6.7	g	🍌	4.9	g	🍌	3.6	g	🍌	4.1	g	🦀

日付	24			25			26			27			28			29			30		
曜日	金			土			日			月			火			水			木		
朝食	ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯			ご飯		
	白身魚フライ			鶏モモ和風グリル			気仙沼産カツオカツ			鶏挽肉と小松菜のみそ炒め			チキンとキャベツのガーリック炒め			アジフライ			ローストチキン		
	ブロッコリーとウインナーのソテー			ハムサラダ			豆苗炒め			ピーマンの肉詰めフライ			ひじきの炒り煮			もやしと豚挽肉の炒め物			サラダ		
	生たまご			納豆			ポテトサラダ			生たまご			納豆			生たまご			ジャーマンポテト		
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ		
エネルギー	749	Kcal	アレルギー	715	Kcal	アレルギー	755	Kcal	アレルギー	799	Kcal	アレルギー	762	Kcal	アレルギー	850	Kcal	アレルギー	772	Kcal	アレルギー
たんぱく	26.9	g		30.9	g		22.4	g		31.2	g		31.4	g		34.1	g		29.5	g	
脂質	18.2	g		18.4	g		20.4	g		22.2	g		20.0	g		26.5	g		20.2	g	
塩分	3.0	g		2.3	g		3.1	g		3.6	g		3.3	g		3.5	g		4.0	g	
夕食	豚照焼井			ご飯			ご飯			ご飯			鶏挽肉とじゃがいものカレー			ご飯			天ぷらうどん3種		
				肉じゃが			鶏肉と大根のオイスターソース炒め			豚肉と青梗菜の中華炒め			ハンバーグデミソース								
	小松菜とコーンの和え物			キャベツのごま和え			ゆでキャベツとかにかまのサラダ			三角春巻き			カリフラワーと生野菜のサラダ			スクランブルエッグ			小松菜と人参のごま和え		
							三角ごまおさつフライ			もやしのナムル			フライドポテト(カレー) & サラダ								
	みそ汁			みそ汁			みそ汁			スープ			スープ			スープ					
エネルギー	878	Kcal	アレルギー	770	Kcal	アレルギー	878	Kcal	アレルギー	745	Kcal	アレルギー	965	Kcal	アレルギー	762	Kcal	アレルギー	669	Kcal	アレルギー
たんぱく	34.8	g		32.3	g		30.5	g		29.4	g		26.4	g		32.1	g		24.7	g	
脂質	17.0	g		18.3	g		32.6	g		19.1	g		22.2	g		18.7	g		12.7	g	
塩分	3.1	g		2.9	g		4.1	g		3.6	g		5.6	g		3.2	g		3.9	g	

アレルギー表示

- ・卵 
- ・乳 
- ・小麦 
- ・そば 
- ・落花生 
- ・えび 
- ・カニ 
- ・くるみ 