

| 日 | 曜 | 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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|-------------------------------|---|--|--------------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|
| 1 | 水 | ◇セルフサンドウィッチ◇ 豆乳食パン ハムステーキ チキンサラダ 野菜チャウダー ※いちご(2個) | 牛乳 豚ポロニアソーセージ 鶏ささみ水煮 ウィンナー チーズ | パン ノンエッグマヨネーズ ドレッシング ジャがいも 米ぬか油 | キャベツ たまねぎ にんじん コーン いちご | 846 kcal 32.7 g 38.9 g 4.1 g | |
| 2 | 木 | 3年生は私立入試のため給食はありません。1・2年生はお弁当です。 | | | | | |
| 3 | 金 | いなり寿司 肉うどん メンマともやしの和え物 蒸しパン | 牛乳 豚肉 油揚げ なた 鶏ささみ水煮 | いなり寿司 うどん 七味トウガラシ 上白糖 ごま油 蒸しパン | 小松菜 しいたけ にんじん ねぎ きゅうり もやし 味付メンマ | 767 kcal 27.4 g 31.0 g 4.2 g | |
| 6 | 月 | ◇1・2年生のみ給食◇ ごはん 焼き餃子(2個) もやしの中華和え スンドゥブチゲ ミニゼリー(2個) | 牛乳 豚肉 豚ロースハム あさり 味噌 絹ごし豆腐 | ごはん 上白糖 ごま油 ごま セリー | もやし キャベツ 大根 にんじん 白菜 えのきたけ キムチ いら | 772 kcal 29.9 g 18.7 g 3.6 g | |
| 3年生はテストのため、給食はありません。 | | | | | | | |
| 7 | 火 | 横割り丸パン ※フライドチキン コールスローサラダ クリームシチュー キャラメルパンナコッタ | 牛乳 鶏肉 豚ロースハム ベーコン チーズ | パン なたね油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米ぬか油 パンナコッタ | キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ 白菜 フロッコリー 国産マッシュルーム 水煮缶詰 | 827 kcal 32.7 g 38.9 g 3.9 g | |
| 8 | 水 | ◇鬼はとにかく追い出そう◇ ごはん いわしの梅煮 五目きんぴら 豚汁 黒糖福豆 | 牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 大豆 | ごはん こんにゃく 米ぬか油 上白糖 さといも こんにゃく 七味トウガラシ | ごぼう にんじん れんこん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ | 796 kcal 33.3 g 19.7 g 3.0 g | |
| 9 | 木 | ごはん ※マーボー豆腐 ショールンボウ(2個) ※フルーツ白玉 | 牛乳 豚ひき肉 大豆 絹ごし豆腐 豚肉 鶏肉 | ごはん 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 白玉もち | にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いら みかん 黄桃 パインアップル | 926 kcal 32.3 g 25.9 g 3.0 g | |
| 10 | 金 | ◇ふるさと給食◇ ごはん 味付けのり ※鮭のねぎソース ごま和え ※みそ野菜スープ | 牛乳 味付けのり 鮭 豚ひき肉 | ごはん じゃがいもでん粉 薄力粉 なたね油 上白糖 七味トウガラシ ごま 白すりごま 米ぬか油 | ねぎ 小松菜 もやし にんじん キャベツ 味付メンマ チンゲン菜 ねぎ | 813 kcal 34.3 g 24.2 g 4.5 g | |
| 13 | 月 | クワッサン 飲むヨーグルト(ジョア) ハンバーグのオニオンソースかけ コーンソテー ポトフいちごの豆乳ムース | 飲むヨーグルト ハンバーグ ベーコン ウィンナー | パン 上白糖 米ぬか油 じゃがいも ムース | たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン たまねぎ キャベツ 大根 パセリ | 689 kcal 24.7 g 31.6 g 3.4 g | |
| 14 | 火 | ◇青森県の郷土料理◇ わかめごはん ※鶏肉の照焼 ごぼうサラダ せんべい汁 原宿ドック | わかめ 牛乳 鶏肉 豚ロースハム | ごはん ノンエッグマヨネーズ せんべい 原宿ドック | ごぼう にんじん きゅうり 大根 白菜 ぶなしめじ ねぎ | 887 kcal 33.4 g 26.8 g 3.7 g | |
| 15 | 水 | 背割りソフトパン ボイルウィンナー ケチャップ&粒マスタード ※チーズポテト ラビオリ入りトマトスープ | 牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン | パン じゃがいも 米ぬか油 ラビオリ | たまねぎ パセリ にんじん キャベツ トマト缶詰 | 869 kcal 30.6 g 40.3 g 3.9 g | |
| 16 | 木 | ◇3年生のみ給食◇ 肉まん ソース焼きそば ※わかめと小松菜のサラダ チョコケーキ | 牛乳 豚肉 鶏ささみ水煮 | 肉まん 焼きそば 米ぬか油 ごま ごま油 ケーキ | にんじん もやし たまねぎ キャベツ 小松菜 | 610 kcal 25.6 g 22.4 g 2.4 g | |
| 1・2年生はテストのため、給食はありません。 | | | | | | | |
| 17 | 金 | ココアパン ポークビーンズ マカロニサラダ ※モンブランピーチ | 牛乳 豚肉 大豆 豚ロースハム ホイップクリーム | パン じゃがいも 米ぬか油 上白糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ドレッシング | たまねぎ にんじん 国産マッシュルーム 水煮缶詰 トマト缶詰 パセリ キャベツ きゅうり もも | 972 kcal 33.2 g 42.2 g 3.4 g | |
| 20 | 月 | ごはん みそとんかつ 野菜サラダ 白菜と大根のみそ汁 伊予柑ゼリー | 牛乳 豚肉 味噌 豚ロースハム 絹ごし豆腐 油揚げ | ごはん なたね油 上白糖 ごま セリー | キャベツ にんじん きゅうり 白菜 大根 ねぎ | 874 kcal 63.6 g 31.7 g 3.4 g | |
| 21 | 火 | ◇ふるさと給食◇ チーズパン たらイタリアン オニオンスープ ミックスフルーツ | 牛乳 たら ベーコン | パン じゃがいもでん粉 薄力粉 なたね油 米ぬか油 上白糖 オリーブ油 | トマト缶詰 パセリ にんじん たまねぎ キャベツ 玉ねぎ 黄桃 みかん パインアップル | 870 kcal 33.8 g 36.4 g 4.0 g | |
| 22 | 水 | ごはん ※ポークカレー アメリカンサラダ カップdeヤクルト | 牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト | ごはん じゃがいも 米ぬか油 ドレッシング ポテトチップス | にんじん たまねぎ 国産マッシュルーム 水煮缶詰 トマト缶詰 グリンピース フロッコリー きゅうり コーン | 876 kcal 27.9 g 26.7 g 2.6 g | |
| 23 | 木 | 天皇誕生日 | | | | | |
| 24 | 金 | ごはん ※豚キムチ炒め トック入りスープ ※ブルーベリータルト | 牛乳 豚肉 | ごはん 米ぬか油 上白糖 トック ごま油 ブルーベリータルト | にんじん もやし たまねぎ 白菜 キムチ たけのこ 大根 チンゲン菜 ねぎ | 842 kcal 33.4 g 21.2 g 3.4 g | |
| 27 | 月 | 米粉パン 飲むヨーグルト ミートボールシチュー 花野菜サラダ ※いちごのアイス | チーズ 飲むヨーグルト | パン じゃがいも 米ぬか油 ドレッシング | たまねぎ にんじん フロッコリー グリンピース キャベツ きゅうり カリフラワー フロッコリー | 937 kcal 30.1 g 30.6 g 4.6 g | |
| 28 | 火 | ごはん ※納豆 金華そばの塩焼き わかめの和え物 かきたま汁 | 牛乳 納豆 さば 鶏ささみ水煮 絹ごし豆腐 鶏卵 | ごはん じゃがいもでん粉 | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ ゆきな | 784 kcal 37.5 g 23.2 g 2.3 g | |

※献立は都合により変更になることがあります。牛乳は毎日付きます。下線部はふるさと給食です。

※毎年、3年生を対象に卒業前のリクエスト給食を取り入れています。※マークはリクエスト給食です。

塩竈市学校給食食材購入支援補助金についてのお知らせ

コロナ禍の中、価格が高騰している学校給食食材の購入を支援するため、令和4年10月1日から令和5年3月31日までの間に使用する食材について「塩竈市学校給食食材購入支援補助金」を塩竈市から各学校へ交付いたします。

なお、価格の動向を見ながら今後の給食費も検討していきたいと考えておりますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。