



6月の予定献立表

せんだいっ子給食月間



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん 牛乳 蒸し仙台青葉餃子(3個) 五目豆 豚汁	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	ゆきな にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ごぼう だいこん 白菜 長ねぎ しめじ	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	植物油	776	30.1
4	火	★歯と口の健康習慣(4~10日)★ 米粉フォカッチャ 牛乳 チキンカツ(ソース) パンネのトマトソース煮 ふわふわ卵スープ キャデ イース (2個)	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	トマト(缶) パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし	パン 米粉 パン粉 砂糖 スバゲッティ	植物油 オリーブ油	785	37.7
5	水	★宮城の名産品(油麩)★ ごはん ふりかけ(お魚) 牛乳 焼きししゃも(2個) 五目きんぴら 油麩入り肉じゃが 冷凍みかん	豚肉 大豆 かつお節	牛乳 ししゃも	にんじん	えだまめ たまねぎ ごぼう れんこん みかん	ごはん 油麩 じゃがいも 砂糖	植物油 ごま	847	32.9
6	木	◆中総体応援メニュー◆ お赤飯 ごま塩 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 温麺汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 豚肉 おから	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやえんどう	ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 しょうが	アルファ化米 温麺 でん粉 砂糖	植物油 ごま かぶナッツ	811	34.6
7	金	ごはん 牛乳 鯉のごま味噌がらめ もやしとチンゲンサイのソテー じゃがいもときのこのみそ汁	かつお 豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ	チンゲン菜 にんじん	しょうが もやし にんにく えのきたけ 干し椎茸	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	植物油 ごま ごま油	838	36.8
12	水	ごはん 牛乳 五目豆腐 わかさぎフリッター(3個) ひじきの煮物	大豆 豆腐 えび 豚肉 うずら卵 油揚げ	牛乳 わかさぎ ひじき	にんじん	干し椎茸 長ねぎ たけのこ もやし	ごはん 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	植物油 ごま油	908	34.8
17	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 カリッと大豆 ちりめんじゃこと小松菜の炒め物	豆腐 豚肉 大豆 かつお節	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	長ねぎ たけのこ 干し椎茸	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 植物油 ごま	863	35.3
18	火	横割り丸パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ チンゲンサイとコーンのソテー パンプキンポタージュ	豚肉 鶏肉 ウイナーソーセージ ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	チンゲン菜 かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	バター	879	36.9
19	水	食育の日★宮城の水産物を味わおう ごはん 牛乳 宮城県産モウカ鮫のフライ(ソース) 切り干し大根の炒め煮 あさりのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ あさり さめ	牛乳 わかめ	にんじん	切干しだいこん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ	ごはん	植物油 ごま油 ごま	724	31.6
20	木	★中間テスト応援メニュー★ 麦ごはん 牛乳 チキンカレー ブロッコリーのサラダ フロースンヨーグルト	鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト(缶) ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	植物油 バター	792	29.0
21	金	ごはん 牛乳 ふりかけ(ひじき) レバーのかりん揚げ ごまあえ 呉汁	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん もやし	しょうが だいこん ごぼう 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	821	31.9
24	月	★仙台名物(ずんだ)★ ごはん 牛乳 五目そぼろ 小松菜のみそ汁 ずんだ団子	油揚げ 豚肉 大豆 卵	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース えだまめ	ごはん じゃがいも 砂糖 白玉もち	植物油	889	34.3
25	火	食パン いちごジャム 牛乳 ホキフライ(ソース) マッシュポテト ミルクスープ シークワーサーゼリー	ホキ ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ とうもろこし シークワーサーゼリー	パン ジャム パン粉 小麦粉 じゃがいも	植物油 バター	897	33.6
26	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのおろしソースかけ ツナとひじきの煮物 スタミナローめん アーモンド小魚	豆腐 鶏肉 豚肉 まぐろ油漬け	牛乳 ひじき いりこ	にんじん にら	たまねぎ だいこん えだまめ もやし 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん パン粉 砂糖 温麺	植物油 アーモンド	803	33.6
27	木	ごはん 牛乳 かつおのしぐれあえ 荳わかめの炒め物 鶏塩じゃが	かつお 油揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 荳わかめ	にんじん	しょうが えだまめ れんこん たまねぎ だいこん にんにく	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	875	41.5
28	金	ごはん のりのつくだ煮 牛乳 きびなごの南蛮漬け 肉豆腐 ゆでえだまめ	豚肉 豆腐	牛乳 きびなご のり	にんじん	しょうが 長ねぎ えのきたけ しめじ えだまめ	ごはん でん粉 米粉 砂糖	植物油 ごま油	790	37.0

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

* 今月の目標 * …… よく噛んで食べよう ……

本校生徒1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 830kcal
・たんぱく質 27~41.5g