



# 6月のよていこんだてひょう



仙台市太白学校給食センター

1  
ラ  
ン  
ク  
中田小, 南材木町小  
八木山小, 上野山小

こんげつ もくひょう = 今月の目標 = ただ てあら し た = 正しい手洗いをし、よくかんで食べよう

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4年生のエネルギー	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちよしをとのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
3	月	ごはん 牛乳 ヒレカツ(ソース) しらたまじる グレープフルーツ	ごはん パンこ こめあぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ こおりどうふ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ グレープフルーツ	655	33.7
4	火	<b>★しゅんをあしわおう かつお★</b> ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ ひじきのちゅうかサラダ にくだんごスープ	ごはん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう かつお みそ ぶたにく とりこ ひじき	しょうが たまねぎ ねぶかねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ とうもろこし	624	29.2
5	水	<b>★にんぎこんだて ポップビーンズ★</b> ココアパン 牛乳 ポップビーンズ うずらたまごのクリームに オレンジ	パン でんぶん、こめあぶら バター	ぎゅうにゅう だいや あおさ とりこ うずらたまご チーズ いんげんまめ こおりどうふ	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ オレンジ	642	28.7
6	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのこみみやき れんこんサラダ(マヨネーズ) ピリからスープ	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ にんじん もやし ねぶかねぎ れんこん きゅうり	636	27.7
7	金	<b>★よくかんで食べよう ししゃもフライ★</b> ソフトパン 牛乳 ししゃもフライ(1ぼん・ソース) ヤンソンプレステルセ ミネストローネ	パン こむぎこ こめあぶら パンこ じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン クリーム チーズ だいや いんげんまめ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト セロリー パセリ	652	24.7
10	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき もやしときゅうりのごまみそあえ さといもだいこんのみそしる	ごはん こめあぶら さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん ねぶかねぎ きゅうり もやし	611	26.0
11	火	ごはん 牛乳 かつおのあんかけ にくじゃが オレンジ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ オレンジ	614	28.4
12	水	しよパン いちごジャム 牛乳 とりこくのマスタードやき ビーンズサラダ パンプキンスープ	パン ジャム こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりこ だいや こおりどうふ チーズ クリーム	かぼちゃ たまねぎ えだまめ きゅうり にんじん とうもろこし	601	28.7
13	木	ごはん 牛乳 ぶたにくとレバーのごまソースいため うずらたまごのちゅうかスープ れいとうみかん	ごはん でんぶん こめあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいや みそ うずらたまご	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ もやし ねぶかねぎ みかん	657	28.8
14	金	ミルクパン 牛乳 さけのバジルやき アーモンドコールスロー ABC マカロニスープ	パン さとう オリーブゆ マカロニ こめあぶら アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ウイナーソーセージ	にんにく キャベツ パプリカ パセリ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	610	29.3
17	月	ごはん 牛乳 ジャー جانどうふ えだまめいりさつまいもコロッケ オレンジ	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	チンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく えだまめ オレンジ	689	25.8
18	火	ごはん なつとう 牛乳 ぶりのてりやき コーンいりひたし(しょうゆ) さつまじる	ごはん さとう こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう なつとう ぶり ぶたにく みそ	こまつな にんじん とうもろこし だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ	688	31.2
19	水	<b>★みやぎすいさんのひ あさり★</b> まるパン 牛乳 レバーいりメンチカツ(ソース) クラムチャウダー グレープフルーツ	パン パンこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり クリーム こおりどうふ チーズ	たまねぎ にんじん パセリ グレープフルーツ	630	27.2
20	木	<b>★せんだい せんだいほをたべよう てっかお★</b> ごはん 牛乳 さばのたまねぎソースかけ てっかみそ あぶらふりいりはとじる	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら すいとん あぶらふ	ぎゅうにゅう さば だいや みそ かつおぶし	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	683	25.2
21	金	<b>★しゅんのくだもの パインアップル★</b> しよパン スライスチーズ 牛乳 わかさぎフリッター(2ぼん) ぶたにくとだいやのトマトに パインアップル	パン こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ わかさぎ ぶたにく だいや	たまねぎ にんじん セロリー マヨネーズ トマト にんにく パインアップル	653	29.5
24	月	ごはん 牛乳 だいやカレー あおさベイクドポテト ザワークラウト	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう だつしふんにゅう あおさ ぶたにく だいや チーズ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	661	23.8
25	火	ごはん 牛乳 しろはなまめコロッケ(ソース) チンジャオロースー あおなとコーンのスープ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ベーコン とうふ	たまねぎ しょうが ビーマン パプリカ たけのこ にんにく にんじん チンゲンサイ とうもろこし	661	22.9
26	水	まるパン 牛乳 ハンバーグのパーキューソースかけ ミルクスープ オレンジ だいやいりこぎかな	パン こめあぶら ごま でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう だいや かたくりいし ぶたにく とりこ ベーコン チーズ	たまねぎ にんにく りんご にんじん パセリ オレンジ	608	27.8
27	木	ごはん 牛乳 ホキのてんぷら(しょうゆ) ひじきのいためこに ぶたじる	ごはん こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ひじき だいや あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	676	26.9
28	金	こめパン 牛乳 ぶたにくのガーリックやき オオコトリングサラダ アイントフ ヨーグルト	パン こめこ さとう オリーブゆ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナーソーセージ レンズまめ ヨーグルト	にんにく だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	691	32.6

※はしは、毎日忘れず持てきましょう。 ※印はスプーンもあつ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。

令和5年度学校給食標語優秀賞  
にがてでも もぐもぐごっくん どんなあじ

仙台市立八木山小学校 5年 小山田 悠乃

3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 650kcal
- ・たんぱく質 21.1~32.5g