



# 6月予定献立表

太字の作物は日辺・六郷地区でとれた地元の作物です。



仙台市立六郷中学校

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	水	<簡易給食> 米粉パン		牛乳				パン 米粉		480	19.5
4	木	<簡易給食>ソフトパン		牛乳				パン		498	16.2
5	金	<簡易給食>米粉玄米ハニーパン		牛乳				パン 米粉 はちみつ		471	19.9
8	月	☀ 「入学・進学」お祝いメニュー ☀ 麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ わかさぎフリッター お祝いゼリー	豚肉	牛乳 チーズ わかめ とさかのり わかさぎ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく とうもろこし きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 ゼリー	油 ごま	898	27.1	
9	火	パンブキンパン かしわうどん かき揚げ しそ風味あえ	鶏肉 だいず	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん ごま油 し ゆんぎく しそ	根深ねぎ 乾しいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	パン うどん 小麦粉	油	847	29.2	
10	水	☀ 中華メニュー ☀ ごはん 八宝菜 春巻き オレンジ	豚肉 いか えび うずら卵 鶏肉	牛乳	にんじん ごま油	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ もやし オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉	油	881	28.0	
11	木	コッペパン チリコンカン フライドポテト青のり味 ジュリアンスープ	豚肉 だいず 鶏肉	牛乳 あおのり	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし えのきたけ	パン じゃがいも	油	823	32.8	
12	金	ごはん セルフかつ丼 (チキンカツ・卵とじ) みそ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	みつば ゆきな	乾しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖	油	851	33.0	
15	月	☀ 中華メニュー ☀ 麦ごはん ひじきふりかけ 酢豚 ワンタンスープ 冷凍アップル	豚肉	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ピーマン ごま油	しょうが たまねぎ たけのこ 乾しいたけ にんにく もやし はくさい メンマ 根深ねぎ りんご	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 小麦粉	油	815	27.2	
16	火	☀ はさんで食べよう ☀ 横割り丸パン スライスチーズ ハンバーグ トマトソースかけ マカロニスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 レンズまめ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ オレンジ	パン マカロニ じゃがいも	油	825	33.5	
17	水	麦ごはん マーボー豆腐 ナムル 冷凍みかん アーモンド入り小魚	豆腐 豚肉 だいず	牛乳 いりこ	にんじん なら ほうれんそう	根深ねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく もやし みかん	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま アーモンド	846	34.4	
18	木	☀ 旬の果物「メロン」 ☀ バターロールパン 肉だんごの甘酢あんかけ きのこスパゲッティ きざみのり メロン	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが しいたけ しめじ えのきたけ にんにく メロン	パン でん粉 小麦粉 砂糖 スパゲッティ	バター 油	811	28.7	
19	金	わかめごはん ししゃもフライ (ソース) 小松菜のソテー けんちん汁 冷凍みかん	鶏肉 豆腐 油揚げ ベーコン	わかめ 牛乳 ししゃも	にんじん ごま油	だいこん ごぼう 根深ねぎ とうもろこし みかん	ごはん 小麦粉 小麦粉 さといも	油	863	29.0	
22	月	☀ 旬の果物「さくらんぼ」 ☀ ごはん いかの天ぷら (しょうゆ) ひじきと大豆の煮物 なめこ汁 さくらんぼ	いか 卵 だいず 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん みつば	なめこ だいこん さくらんぼ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 さといも	油	847	29.6	
23	火	食パン いちごジャム とり肉のレモン風味 ビーフンソテー キャベツとかぶのスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン かぶ	レモン キャベツ たまねぎ 乾しいたけ かぶ	パン でん粉 砂糖 ビーフン ジャム	油	833	35.4	
24	水	麦ごはん ハヤシチュー ジャーマン ポテト パインアップル (缶詰)	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース パインアップル(缶)	ごはん 大麦 じゃがいも	油	899	27.0	
25	木	小ツイストパン タンメン ゆでたまご 豆かりん 発酵乳	豚肉 いか だいず 卵	牛乳 わかめ 発酵乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 根深ねぎ しょうが	パン 中華めん でん粉 砂糖	油	861	38.6	
26	金	☀ 六郷中の人気メニュー ☀ ごはん 味付けのり 揚げじゃがのそぼろ煮 にらの味噌汁 冷凍みかん	豚肉 卵 豆腐	牛乳 のり	にんじん さやい んげん なら	しょうが たまねぎ えのきたけ みかん	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	849	27.9	
29	月	☀ 和食メニュー ☀ ごはん 鯖の塩焼き 切干大根のカレー 風味煮 豚汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	切干しいたけ 乾しいたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	816	33.1	
30	火	☀ はさんで食べよう ☀ 横割り丸パン ホキフライ (ソース) アーモンドサラダ じゃがいものスープ煮 ぶどうゼリー	ホキ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 小麦粉 小麦粉 じゃがいも はちみつ ゼリー	油 バター アーモンド	875	28.6	

★はしは毎日忘れずに持ってきましょう。★牛乳は毎日つきます。★献立内容は変更することがあります。

本校の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 27.0~41.5g

