



# 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						1食 - (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 豆腐の中華煮 蒸ししゅうまい きゅうりのピリ辛づけ	豚肉 豆腐 うずらたまご	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ きゅうり	ごはん パンこ でんぷん さとう	油 ごま	827	33.8
4	火	<b>鉄分補給でパワーアップ</b> 食パン りんごジャム レバーと大豆のオーロラに 大根サラダ はるさめスープ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん もやし 小松菜	しょうが 大根 とうもろこし きゅうり たけのこ 白菜 干しいたけ	パン でんぷん さとう 春雨 ジャム	油 ごま	804	34.7
5	水	<b>6月5日はロクゴーの日</b> <b>～地域の野菜でパワーアップ</b> 麦ごはん 小松菜入りドライカレー ポップビーンズ ポトフ	豚肉 大豆 ウインナーソーセージ	牛乳 青のり	小松菜 にんじん トマト(缶) パセリ ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 大根 かぶ	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも でんぷん	油	775	28.9
6	木	<b>炭水化物+たんぱく質でパワーアップ</b> 鶏ごぼうごはん さばの塩焼き さつまいものみそ汁 冷凍黄桃	鶏肉 油あげ さば 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう たけのこ 大根 しめじ ねぎ もも	ごはん さとう さつまいも	油	765	31.1
7	金	<b>試合前日は炭水化物+ビタミンでパワーアップ</b> 小チーズパン ソースやきそば 春巻き わかめいりたまごスープ	豚肉 たまご 豆腐 鶏肉	チーズ 牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが たけのこ	パン 中華めん でんぷん 春雨 こむぎこ さとう	油	800	31.8
10	月	中 総 体								
11	火	中 総 体 予 備 日								
12	水	ごはん ひじきのり 鰹と大豆のあげに 小松菜のみそ汁 冷凍みかん	鰹 大豆 油あげ	牛乳 ひじき	黄ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんじん	しょうが 大根 えのきたけ みかん	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま	806	31.9
13	木	振 替 休 業 日								
14	金	振 替 休 業 日								
17	月	麦ごはん チキンカレー ジャーマンポテト メロン	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ りんご メロン	ごはん おおむぎ じゃがいも	油 バター	809	27.6
18	火	厚切り食パン キャラメルクリーム もうかフライ(ソース) キャベツのソテー 豆乳入りみそスープ	ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし 白菜 もやし ねぎ しょうが	パン ビーフン	油 マー ガリン	801	36.0
19	水	<b>食育の日 宮城の食材と郷土料理</b> ごはん ささかまぼこの南部揚げ みそ豆 はつと汁	かまぼこ 油あげ 大豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	ごぼう 白菜 大根 まいたけ ねぎ 干しいたけ しょうが	ごはん こむぎこ さとう	ごま 油	849	37.1
20	木	ごはん 銀鮭の塩焼き 油麩のたまごとし 呉汁	銀鮭 たまご 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳	水菜 にんじん	干しいたけ たまねぎ しょうが 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 油麩 さとう じゃがいも	油	785	34.6
21	金	ガーリックオースト ミネストローネスパゲッティ 鶏肉のマーメレードに ヨーグルト	ベーコン いんげん豆 鶏肉 うずらたまご	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん ブロッコリー トマト トマト(缶)	にんにく キャベツ たまねぎ	パン こめこ スパゲッティ じゃがいも ジャム	油 バター	793	37.5
24	月	ごはん ホキフライ すきこんぶとツナのいためもの みそワンタンスープ	ホキ まぐろあ ぶらづけ 大豆 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん なら もやし	れんこん たけのこ たまねぎ ねぎ 白菜	ごはん パンこ こむぎこ さとう	油 ごま	785	29.5
25	火	ココアパン 鱈のハーブやき いんげん豆のポターージュ 小松菜とコーンのソテー	いんげん豆 鱈 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも	バター 油	836	37.1
26	水	ごはん 凍り豆腐のあげに わかめとじゃがいものみそ汁 冷凍みかん	凍り豆腐 豚肉 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ みかん	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	油	832	27.0
27	木	ごはん きびなごからあげ チャプチェ コーン入りたまごスープ	豚肉 ハム たまご	牛乳 きびなご	にんじん なら 小松菜	干しいたけ もやし にんにく しょうが とうもろこし えのきたけ	ごはん 春雨 さとう こむぎこ でんぷん	油 ごま	800	30.2
28	金	横割丸パン スライスチーズ にこみハンバーグ ABC マカロニスープ フルーツゼリーあえ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ もも(缶) パインアップル(缶)	パン でんぷん さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	油	792	28.0

★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。

6月の給食目標 手洗いや服装など衛生面に気を付けよう



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