

6月のよていこんだてひょう

(小学校)



令和 7年 6月 2日
石巻市東学校給食センター

曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいと3つのはたらき			えいようか たんぱく質 しぼう えんぶん	備考 (給食止め)		
		あかのなにかま	みどりのなにかま	きいろのなにかま				
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 熱になる食品				
2月	ごはん 牛乳	かつおメンチカツ こまつなとに とまとまっきのたまごスープ		牛乳、かつお、豆腐 油揚げ、ベーコン たまご	にんじん、小松菜、もやし 玉ねぎ、トマト、レタス、生姜	ごはん、キャノーラ油 上白糖、かたくり粉、パン粉 小麦粉、大豆油	626 kcal 23.6 g 22.9 g 2.6 g	大原小
3火	ごはん 牛乳	ピーチシャークのたつたあげ おかからいり こんさいのごまみそする		牛乳、さめ肉、鶏肉 おかから、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく スリムねぎ、大根、れんこん 長ねぎ、生姜	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、サラダ油 上白糖、じゃがいも、ごま	602 kcal 26.4 g 16.6 g 2.2 g	
4水	せわり げんえん ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウインナー さくらんぼゼリー、いりフルーツミックス		牛乳、豚肉 ウインナー	生姜、にんじん、玉ねぎ もやし、キャベツ、ピーマン みかん、パイン、黄桃	減塩ソフトパン、サラダ油 蒸し中華めん、上白糖 さくらんぼゼリー	600 kcal 22.1 g 20.4 g 2.6 g	
5木	ごはん 牛乳	あかうおのねぎしおやき こんぶのそぼろに えのきととうふのみそする		牛乳、赤魚、豚肉、昆布 大豆、豆腐、みそ 油揚げ	生姜、長ねぎ、にんじん えだまめ、えのきたけ	ごはん、ごま油、サラダ油 上白糖	605 kcal 29.2 g 20.9 g 2.8 g	稲井小3、4年
6金	ごはん 牛乳	たことじゃがいものコロコロあげ ビーフンソテー ちゅうかスープ		牛乳、たこ、豆腐 豚肉、あおきたまご ベーコン	生姜、にんじん、玉ねぎ キャベツ、にら、たけのこ もやし、えのきたけ、長ねぎ	ごはん、じゃがいも キャノーラ油、サラダ油 上白糖、ビーフン、ごま油 かたくり粉、小麦粉	640 kcal 21.7 g 20.3 g 2.3 g	蛇田小 住吉小
9月	ごはん 牛乳	いわしのかばやき きりぼしだいこんのいりに キャベツとこうやどうふのみそする		牛乳、いわし、油揚げ みそ、凍り豆腐	にんじん、大根、こんにゃく 椎茸、えだまめ、玉ねぎ キャベツ、長ねぎ	ごはん、キャノーラ油 上白糖、サラダ油、米粉 じゃがいも、かたくり粉	600 kcal 24.5 g 18.4 g 2.4 g	釜小
10火	ごはん 牛乳	セルフチャーハン にくだんごスープ あまなつりフルーツあえ		牛乳、豚肉、えび、鶏肉 豚肉	玉ねぎ、にんじん、コーン 長ねぎ、グリーンピース、白菜 たけのこ、えのきたけ、黄桃 甘夏、みかん、パイン	ごはん、サラダ油 カクテルゼリー、かたくり粉 水あめ、大豆油	628 kcal 24.5 g 18.3 g 2.8 g	万石浦小4年
11水	ココア パン 牛乳	ツナオムレツ ジャーマンポテト ジュリアンヌスープ		牛乳、ツナ、たまご ウインナー、ベーコン	玉ねぎ、パセリ、セロリ にんじん、キャベツ えのきたけ	ココアパン、バター じゃがいも、上白糖、大豆油	601 kcal 21.5 g 26.5 g 2.9 g	大街道小 湊小・奇磯小
12木	ごはん 牛乳	はるまき かみかみチョレギサラダ とうふとむきえびのスープ		牛乳、わかめ、ツナ 豆腐、えび、ベーコン、豚肉	大根、きゅうり、キャベツ、寒天 玉ねぎ、にんじん、セロリ	ごはん、キャノーラ油、米粉 サラダ油、ドレッシング 春雨、かたくり粉 大豆油、豚脂、小麦粉	662 kcal 21.7 g 28.2 g 2.5 g	
13金	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックソース ひじきサラダ あぶらふのみそする		牛乳、鶏肉、芽ひじき ツナ、豆腐、みそ	にんじん、キャベツ、きゅうり 大根、玉ねぎ、小松菜	ごはん、上白糖 かたくり粉、油ふ ドレッシング	601 kcal 28.0 g 20.2 g 2.5 g	石巻小・開北小 鹿妻小6年 稲井小2年
16月	ごはん 牛乳	いかフライ こねぎまっきのナムル しおワタンスープ		牛乳、いか、豚肉 茎わかめ	にんじん、もやし、小松菜 スリムねぎ、白菜、メンマ にら、えのきたけ	ごはん、キャノーラ油 ごま油、ごま、パン粉 ワタンの皮、小麦粉	613 kcal 24.4 g 19.3 g 2.4 g	大街道小
17火	ごはん あじつけ のり 牛乳	さばのしょうゆに きんぴらごぼう かきたまじる		牛乳、さば、たまご 味付けのり、豆腐	ごぼう、にんじん、こんにゃく いんげん、えのきたけ 糸みつば、りんご	ごはん、サラダ油、ごま 上白糖、ごま油 かたくり粉、水あめ	604 kcal 23.3 g 20.8 g 2.5 g	稲井小6年
18水	げんえん ソフトパン 牛乳	ささかまのパンこやき こまつなとエリンギのソテー コーンポタージュ		牛乳、笹かまぼこ、チーズ あおのり、ウインナー	にんじん、エリンギ、玉ねぎ 小松菜、コーン、パセリ	減塩ソフトパン、パン粉 マヨネーズ、バター サラダ油、じゃがいも	663 kcal 26.0 g 28.1 g 3.0 g	釜小5年
19木	ごはん 牛乳	とりにくのレモンソース はるさめサラダ かいりそうす		牛乳、鶏肉 わかめ、もずく、豆腐	レモン、えだまめ、にんじん きゅうり、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、かたくり粉、春雨 キャノーラ油、上白糖 ドレッシング、ごま油 じゃがいも	611 kcal 25.8 g 17.4 g 2.4 g	釜小5年
20金	ごはん 牛乳	ポークカレー グリーンサラダ パレンシアオレンジ		牛乳、豚肉、チーズ スキムミルク	生姜、玉ねぎ、にんじん りんご、グリーンコーン ブロッコリー、アスパラガス グリーンピース、オレンジ	ごはん、サラダ油 じゃがいも ドレッシング	651 kcal 19.9 g 20.2 g 2.8 g	山下小・釜小5年 万石浦小6年・蛇田小2年 開北小4年
23月	ごはん 牛乳	カレーメンチカツ あおなのおひたし たまねぎのみそする		牛乳、豚肉、豆腐、みそ 油揚げ	ほうれん草、にんじん、もやし えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ レモン	ごはん、キャノーラ油 上白糖、パン粉、かたくり粉 小麦粉、サラダ油	615 kcal 24.2 g 19.5 g 2.0 g	
24火	ごはん 牛乳	さけのマヨネーズやき キャベツのかきあぶらいため なめことたまごのスープ		牛乳、鮭、豚肉、豆腐 ベーコン、たまご	パセリ、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、チンゲン菜、なめこ 大根、スリムねぎ	ごはん、マヨネーズ 生クリーム、ごま油	616 kcal 27.8 g 23.4 g 2.4 g	住吉小4年 開北小5年
25水	ミルク パン 牛乳	ごもくうどん さつまいもコロッケ もやしとハムのソテー		牛乳、ハム、鶏肉、油揚げ	にんじん、しめじ、もやし、長ねぎ チンゲン菜、ごぼう、椎茸 えだまめ	ミルクパン、さつま芋、うどん キャノーラ油、サラダ油 上白糖、パン粉、小麦粉	640 kcal 24.9 g 24.7 g 2.9 g	山下小4年 稲井小4年 開北小5年
26木	ごはん 牛乳	ぶたにくのこうみりやき こまつなとじゃこのサラダ めかぶスープ		牛乳、豚肉、しらす、鶏肉 めかぶ	りんご、長ねぎ、生姜、白菜 にんじん、小松菜、もやし えのきたけ、スリムねぎ 玉ねぎ	ごはん、上白糖、ごま ごま油、かたくり粉、大豆油 水あめ	600 kcal 25.7 g 20.4 g 2.6 g	蛇田小 山下小5年
27金	ごはん 牛乳	むしゅうまい(2こ) パプリカいりはるさめのちゅうかい ため マーボーどうふ		牛乳、みそ、豆腐 ベーコン、豚肉、大豆	玉ねぎ、キャベツ、赤パプリカ 黄パプリカ、生姜、長ねぎ、にら にんじん、たけのこ、椎茸	ごはん、ごま油、パン粉 サラダ油、上白糖、春雨 かたくり粉、小麦粉	693 kcal 26.9 g 24.3 g 2.8 g	石巻小 鹿妻小 山下小5年
30月	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ にくじゃが みそけんちんじる		牛乳、たまご、鶏肉、豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、玉ねぎ、こんにゃく グリーンピース、ごぼう、大根 長ねぎ	ごはん、サラダ油、上白糖 かたくり粉、じゃがいも さといも、ごま油	632 kcal 26.4 g 17.7 g 2.9 g	

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎🍴 はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎1カ月の献立で一番塩分量が少ない日に『塩エコマーク』がついています。

＜6月に使用する石巻産・宮城県産の主な食材＞

ごはん・牛乳・豚肉・卵・茎わかめ・わかめ・油麩・スリムねぎ・長ねぎ・パプリカ・小松菜・糸みつば など