

# 6月の予定献立表

(中学校)



令和 7年 6月 2日  
石巻市東中学校給食センター

日曜日	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め)	
		赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま			
		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	全中学校給食なし						
3火	全中学校給食なし						
4水	全中学校給食なし						
5木	ごはん 牛乳	たことじゃがいものコロコロ揚げ わかめかみちヨレギサラダ なめこ卵のスープ	牛乳, たこ, あおさ, 豆腐 わかめ, ツナ, ベーコン たまご	大根, きゅうり, キャベツ, 寒天 にんじん, なめこ, もやし スリムねぎ	ごはん, じゃがいも キャノーラ油, ごま油 かたくり粉, 小麦粉 ドレッシング	812 kcal 27.9 g 28.8 g 3.2 g	
6金	全中学校給食なし						
9月	ごはん 牛乳	セルフチャーハン 肉団子スープ 甘夏入りフルーツ和え	牛乳, 豚肉, えび, 鶏肉	玉ねぎ, にんじん, コーン グリーンピース, 長ねぎ, 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, 大豆油 カクテルゼリー, 小麦粉 パン粉, かたくり粉	800 kcal 30.1 g 21.5 g 3.4 g	渡波中
10火	ごはん 牛乳	ピーチシャークの竜田揚げ 昆布のそぼろ煮 根菜のごまみそ汁	牛乳, さめ肉 豚肉, 昆布, 大豆, 鶏肉 みそ	にんじん, えだまめ, 大根 れんこん, 長ねぎ, 生姜	ごはん, かたくり粉, ごま キャノーラ油, サラダ油 上白糖, じゃがいも	791 kcal 34.5 g 22.7 g 2.8 g	
11水	ミルク パン 牛乳	五目うどん 野菜かき揚げ 青菜のおひたし	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	ほうれん草, にんじん, もやし ごぼう, 椎茸, 長ねぎ 玉ねぎ, 春菊	ミルクパン, キャノーラ油 上白糖, サラダ油, うどん 小麦粉	884 kcal 30.9 g 34.0 g 3.4 g	
12木	ごはん 牛乳	厚焼き卵のそぼろあんかけ 肉じゃが みそけんちん汁	牛乳, 卵, 鶏肉, 豚肉 豆腐, 油揚げ, みそ	にんじん, 玉ねぎ, こんにやく 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	797 kcal 30.4 g 20.6 g 3.6 g	万石浦中
13金	麦ごはん 牛乳	ポークカレー キャベツとウインナーのソテー バレンシアオレンジ	牛乳, 豚肉, チーズ スキムミルク ウインナー	生姜, 玉ねぎ, にんじん りんご, ブルン, キャベツ グリーンピース, しめじ, オレンジ	ごはん, サラダ油 じゃがいも, 押し麦	819 kcal 24.3 g 24.8 g 3.7 g	万石浦中
16月	ごはん 牛乳	赤魚のねぎ塩焼き おから炒り かきたま汁 ★フロズンヨーグルト	牛乳, 赤魚, 鶏肉, 豆腐 おから, たまご ヨーグルト, さつまあげ	生姜, 長ねぎ, ごぼう, にんじん こんにやく, スリムねぎ えのきたけ, 糸みつば	ごはん, ごま油, ごま サラダ油, 上白糖 かたくり粉	787 kcal 33.6 g 21.0 g 3.3 g	湊中 蛇田中 稲井中
17火	ごはん 牛乳	豚肉の香味焼き 小松菜とじゃこのサラダ めかぶスープ	牛乳, 豚肉, しらす, 鶏肉 豆腐, めかぶ, ハム	りんご, 長ねぎ, 生姜, もやし にんじん, 小松菜, キャベツ えのきたけ, スリムねぎ, 玉ねぎ	ごはん, 上白糖, ごま ごま油, 小麦粉, パン粉 ドレッシング, 大豆油	779 kcal 33.7 g 24.9 g 3.5 g	
18水	背割り 減塩 ソフトパン 牛乳	焼きそば さつまいもコロケ さくらんぼゼリー入りフルーツミックス	牛乳, 豚肉	生姜, にんじん, 玉ねぎ, もやし キャベツ, ビーマン, みかん えだまめ, パイン, 黄桃	減塩ソフトパン, サラダ油 蒸し中華めん, さつま芋 キャノーラ油, 小麦粉 さくらんぼゼリー 上白糖, パン粉	796 kcal 24.7 g 25.6 g 2.7 g	
19木	ごはん 味付けのり 牛乳	さばの醤油煮 れんこんきんぴら 豚汁	牛乳, さば, 豚肉, 豆腐 わかめ, もずく	れんこん, にんじん, 椎茸 いんげん, ごぼう, 大根, 白菜 こんにやく, 長ねぎ, りんご	ごはん, サラダ油 上白糖, ごま油, ごま さといも, 水あめ	828 kcal 33.3 g 25.9 g 3.3 g	
20金	ごはん 牛乳	蒸ししゅうまい(2個) パプリカ入り春雨の中華炒め マーボー豆腐	牛乳, ベーコン, 豚肉 大豆, みそ, 豆腐	玉ねぎ, キャベツ, たけのこ 赤パプリカ, 黄パプリカ, 生姜 長ねぎ, にんじん, 椎茸, にら	ごはん, ごま油, 春雨 サラダ油, 上白糖 かたくり粉, 小麦粉 パン粉	869 kcal 32.4 g 28.9 g 3.4 g	石巻中 万石浦中
23月	ごはん 牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 野菜の中華炒め 海藻スープ	牛乳, 鮭, 豚肉, 豆腐 わかめ, もずく	パセリ, 生姜, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, ビーマン, 長ねぎ	ごはん, マヨネーズ 生クリーム, ごま油 上白糖, じゃがいも	819 kcal 27.3 g 33.2 g 3.6 g	石巻中 湊中
24火	ごはん 牛乳	春巻き こねぎまっきのナムル 塩ワタンスープ	牛乳, 茎わかめ, 豚肉	にんじん, もやし, 小松菜, 白菜 スリムねぎ, えのきたけ, メンマ 玉ねぎ, キャベツ, にら, たけのこ 長ねぎ, 椎茸, 生姜	ごはん, ごま, かたくり粉 キャノーラ油, ごま油 水あめ, サラダ油 ワタンの皮 上白糖, 小麦粉, 春雨	821 kcal 24.6 g 29.9 g 3.0 g	
25水	米粉 パン 牛乳	笹かまのパン粉焼き グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳, 笹かまぼこ あおのり, チーズ	ブロッコリー, にんじん, コーン アスパラガス, 玉ねぎ, むぎまめ パセリ	米粉パン, パン粉 マヨネーズ, サラダ油 じゃがいも ドレッシング	840 kcal 35.9 g 33.5 g 3.9 g	
26木	ごはん 牛乳	いかフライ キャベツのかき油炒め とまとっきの卵のスープ	牛乳, いか, 豚肉, 豆腐 ベーコン, たまご	にんじん, キャベツ, エリンギ チンゲン菜, 玉ねぎ, トマト レタス	ごはん, キャノーラ油 ごま油, かたくり粉 パン粉, 小麦粉	825 kcal 27.2 g 33.1 g 3.0 g	万石浦中
27金	ごはん 牛乳	カレーメンチカツ 小松菜とツナのサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳, 豚肉, ツナ, 豆腐 みそ, 油揚げ	小松菜, にんじん, もやし, レモン えのきたけ, 玉ねぎ, 長ねぎ	ごはん, キャノーラ油 ドレッシング, パン粉 上白糖, サラダ油 かたくり粉, 小麦粉	795 kcal 30.1 g 26.0 g 2.7 g	万石浦中
30月	ごはん 牛乳	鶏肉のレモンソース れんこんサラダ 豆腐ポールスープ	牛乳, 鶏肉, ツナ, 豆腐	レモン, れんこん, コーン きゅうり, にんじん, 白菜 キャベツ, たけのこ 玉ねぎ, しめじ, 長ねぎ	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, パン粉 上白糖, ごま油, 小麦粉 ドレッシング	842 kcal 34.3 g 27.0 g 3.1 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。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

◎☞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。

◎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・わかめ・茎わかめ・油麩・小松菜・スリムねぎ・長ねぎ・パプリカ・糸みつばなど