

6月のよていこんだてひょう(幼稚園)

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい	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 (給食止め等)	
				赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま			
				血や肉や骨に なる食べもの	からだの調子をよくし 病気を防ぐ食べもの	はたらくかや 熱になる食べもの			
2	月	○	ごはん	さけのチーズふうみやき コーンとアスパラのソテー レタスとたまごのスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 たまご 鮭 チーズ 無塩せきウィンナー	にんじん 玉ねぎ にんにく リーフレタス 枝豆 コーン パセリ アスパラガス	ごはん サラダ油 でん粉 パター いんげん豆	479 25.0 17.7 2.0	
3	火		ごはん	とりにくのてりやき きりぼしだいこんのハリハリサラダ こんさいのごまみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	ごぼう にんじん 長ねぎ れんこん 大根 きゅうり 切干大根 ほうれん草	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 でん粉 ドレッシング	473 22.2 15.7 1.9	
4	水	○	ミルク パン	オムレットマトソース ペペロンチーノふうソテー コーンポタージュ	牛乳 チーズ たまご スキムミルク ウィンナー	玉ねぎ コーン パセリ にんにく トマト ブロッコリー	パン パター 砂糖 じゃがいも 生クリーム 白いんげん豆 ペンネ オリーブ油	544 21.8 22.0 2.1	
5	木		ごはん	たことじゃがいものココロあげ かみかみチョレギサラダ きのこスープ	牛乳 パラバークン 豆腐 たこ あおさ 卵白 寒天 わかめ	にんじん しめじ えのきたけ たもぎたけ チンゲン菜 キャベツ きゅうり	ごはん ごま油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 大豆油 ドレッシング	471 17.2 18.7 1.9	
6	金		ごはん	さばのまろやかしょうゆに 石巻産こまつなとさつまあげのさととに さわにわん	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 さば さつま揚げ	にんじん 大根 しいたけ スリムねぎ りんご もやし 小松菜	ごはん 砂糖	492 21.2 20.0 2.1	
9	月	○	ごはん	はるまき ピリからおひたし ちゅうかあんかけスープ	牛乳 パラバークン えび 豚肉 大豆 ツナ	にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ チンゲン菜 ただのこ キャベツ ねぎ 大豆もやし ほうれん草	ごはん サラダ油 でん粉 ごま油 春雨 小麦粉 大豆油 砂糖	524 17.0 23.4 2.4	
10	火		ごはん	あかうおのねぎしおやき にくじゃが 石巻産こまつなのみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 赤魚 豚肉	ごぼう 大根 にんにく 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース	ごはん ごま油 砂糖 サラダ油 じゃがいも	479 21.5 17.1 1.5	河北幼稚園
11	水	○	とうにゅう しょうパン キャラメル ジャム	宮城県産えだまめいりさつまいもコロック ポパイサラダ キャベツのスープに	牛乳 豚肉 大豆 魚肉ソーセージ チーズ	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ 枝豆 ほうれん草 きゅうり パプリカ	パン さつまいも 砂糖 小麦粉 大豆油 アーモンド ドレッシング キャラメルジャム	496 17.9 20.3 2.4	
12	木		ごはん	いかのヤンニョムソース ごぼうとぶたにくのちゅうかいだめ ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 豆腐 たまご いか 豚肉	玉ねぎ コーン 小松菜 にんにく 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	ごはん でん粉 サラダ油 砂糖	469 23.7 14.1 2.1	
13	金	○	ごはん	ポークカレー ひじきとごぼうのサラダ メロン	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク ひじき	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご ブルーベリー キャベツ 枝豆 ごぼう パプリカ メロン	ごはん サラダ油 じゃがいも 白いんげん豆 ドレッシング	500 16.6 18.0 2.0	
16	月		ごはん	宮城県産いわしのかばやき おからいり 石巻産めかぶとみつばのスープ	牛乳 豆腐 わかめ もずく めかぶ いわし ちくわ おから	ただのこ しいたけ みつば ごぼう にんじん きくらげ スリムねぎ	ごはん ごま 米粉 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油	441 19.1 15.7 1.8	
17	火		全校給食止め(園外保育等)						全幼稚園
18	水		こめこ せんたい みそパン	にくうどん 石巻産ささかまのまヨうやき こねぎまっきとツナのナムル	牛乳 豚肉 油揚げ 笹かまぼこ(卵抜) 食用藻 青のり ツナ	しめじ 長ねぎ みつば もやし 小松菜 にんじん スリムねぎ	パン サラダ油 砂糖 うどん はちみつ マヨネーズ風調味料 米粉 ごま油	463 21.8 17.3 2.3	
19	木		ごはん 石巻産 あじつけ のり	さばまっきのカレーあげ キャベツのかきあぶらいため 宮城県産あぶらふとかいそういりみそしる	牛乳 豆腐 みそ 海藻 さば 豚肉 味付けのり	にんじん 大根 白菜 長ねぎ しょうが もやし キャベツ チンゲン菜	ごはん 油ひ でん粉 大豆油 ごま油	491 24.5 19.6 1.7	
20	金		ごはん	宮城県産ぶたにくのガリバターソース アーモンドいりサラダ とまとまっきのたまごスープ	牛乳 パラバークン 豆腐 たまご 豚肉	玉ねぎ トマト にんにく スリムねぎ キャベツ 小松菜 パプリカ	ごはん でん粉 米粉 サラダ油 パター 砂糖 アーモンド	488 21.5 19.8 1.6	
23	月	○	ごはん	あじのしおこうじやき こんぶのそぼろに みそけんちんじる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ あじ 豚肉 大豆 昆布	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 枝豆	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも サラダ油	479 25.0 16.0 1.9	
24	火		ごはん	にらたまのあますあんかけ じゃがいものちゅうかいだめ にくだんごいりはるさめスープ	牛乳 鶏肉 大豆 たまご 豚肉	にんじん 白菜 たけのこ 玉ねぎ リーフレタス にんにく ビーマン にら	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 サラダ油 じゃがいも	480 19.8 15.0 2.3	
25	水	○	せわり げんえん ソフトパン	やきそば ウィンナーケチャップがけ さくらんぼゼリーいりフルーツミックス	牛乳 豚肉 ウィンナー 寒天 豆乳	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン みかん パイン もも りんご ぶどう	パン サラダ油 砂糖 焼きそば麺 ナタデココ さくらんぼゼリー	495 17.8 17.6 2.1	
26	木		ごはん	かつおメンチカツ もやしとちくわのあえもの 宮城県産たまごのかきたまじる	牛乳 豆腐 たまご かつお ちくわ	にんじん 玉ねぎ もやし えのきたけ ほうれん草 しょうが きゅうり キャベツ	ごはん でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 大豆油	478 20.2 16.3 2.1	桃生幼稚園
27	金	○	おおむぎ ごはん	宮城県産ぶたどんのぐ みそワンタンスープ 国産パレンシアオレンジ	牛乳 パラバークン みそ 豚肉	しょうが にんじん 白菜 もやし にら こんにゃく 玉ねぎ にんにく しいたけ グリブス バリッパルツ	ごはん 小麦 サラダ油 ワンタンの皮 ごま油 砂糖	489 19.6 15.8 2.3	
30	月		ごはん	とりにくのレモンに ツナいりおひたし えのきととうふのみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 ツナ	大根 えのきたけ 長ねぎ レモン ほうれん草 もやし にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 砂糖	485 23.9 17.3 1.5	

※牛乳は毎日つきます。※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。 ☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。
★業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(石巻市河北学校給食センター: TEL 0225-62-2354)

- | | |
|---|--|
| <p>【今月の地場産物(宮城県産)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・油揚げ ・きくらげ ・パン ・わかめ ・から玉(にら) ・押麦 ・いわし ・肉団子 ・米粉 ・ツナ ・さば ・豚肉 ・長ねぎ ・枝豆 ・牛乳 ・たまご ・とうふ ・油ひ | <p>【今月の地場産物(石巻産)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば麺 ・笹かまぼこ ・スリムねぎ ・トマト ・しょうゆ ・さつま揚げ ・パプリカ ・みそ ・めかぶ ・小松菜 ・ちくわ ・海藻 |
|---|--|