



# 令和7年6月予定献立表（中学校）



今月の石巻産・宮城県産の食材  
ごはん・パン・牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・小松菜・長ねぎ・味付けのり など

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名			主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備 考 (給食止め等)	
			主食	おかず		赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー	たんぱく質		
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	にら玉のあんかけ ビーフンソテー 中華風肉団子スープ	6/4~6/10は 歯と口の 健康週間	牛乳	牛乳,たまご,豚肉 えび,鶏肉,豆腐	しょうが,にんじん,玉ねぎ キャベツ,ピーマン きくらげ,もやし,長ねぎ にら	ごはん,砂糖 でんぷん,サラダ油 ビーフン,パン粉 ごま油	780 31.0 20.4 3.5	kcal g g g	広瀬小4年
6	金		全中学校給食なし									
9	月		ごはん	豆腐ハンバーグガーリックソース キャベツと豚肉のオイスター炒め みそスープ ☆ヨーグルト		牛乳	牛乳,豆腐,豚肉 みそ,ヨーグルト	にんにく,にんじん もやし,キャベツ,玉ねぎ メンマ,とうもろこし,にら	ごはん,砂糖 でんぷん,ごま油 サラダ油,パン粉	800 33.1 21.4 3.5	kcal g g g	
10	火		ごはん	鶏肉のレモンソース まめまめサラダ 根菜のごまみそ汁	よくかんで食べよう	牛乳	牛乳,鶏肉,ハム 大豆,豆腐,みそ	レモン,キャベツ にんじん,きゅうり えだ豆,大根,ごぼう れんこん	ごはん,でんぷん 大豆油,砂糖 ドレッシング じゃがいも,ごま	862 37.3 28.9 3.4	kcal g g g	
11	水	◎	減塩 ソフト パン	ツナオムレツ ミートソース風ソテー コーンポタージュ		牛乳	牛乳,たまご,ツナ 豚肉,チーズ,ベーコン	にんにく,玉ねぎ にんじん,トマト グリーンピース とうもろこし,パセリ	減塩ソフトパン サラダ油,砂糖 ペンネ,じゃがいも 生クリーム	857 35.0 30.1 3.0	kcal g g g	
12	木		ごはん	赤魚のピリ辛ソース パンサンデー 豆腐スープ		牛乳	牛乳,赤魚,ハム 豆腐,鶏肉	しょうが,長ねぎ にんじん,きゅうり もやし,たけのこ,白菜	ごはん,でんぷん 大豆油,はちみつ 砂糖,春雨 ドレッシング	780 31.2 21.9 3.3	kcal g g g	
13	金	◎	麦 ごはん	ハッシュドボーク アスパラのソテー 国産オレンジ		牛乳	牛乳,豚肉,ベーコン	玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,トマト キャベツ,アスパラガス とうもろこし,オレンジ	ごはん,押麦 サラダ油,じゃがいも 生クリーム,バター	811 26.5 23.7 2.9	kcal g g g	前谷地小 広瀬小6年
16	月		ごはん	牛タンつくねてりやきソース 春雨入り野菜炒め おくすかけ 味付けのり	郷土料理を味わおう 「おくすかけ」	牛乳	牛乳,牛タン,鶏肉 ハム,油揚げ,のり	しょうが,長ねぎ,にんじん きくらげ,パプリカ ごぼう,大根,こんにゃく しいたけ,小松菜	ごはん,砂糖,パン粉 でんぷん,サラダ油 春雨,ごま油 じゃがいも,まめふ	793 28.1 22.7 3.2	kcal g g g	広瀬小
17	火		ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜のさっと煮 油麩のみそ汁		牛乳	牛乳,鶏肉,油揚げ 豆腐,みそ	しょうが,にんにく 小松菜,にんじん もやし,大根,長ねぎ	ごはん,でんぷん 大豆油,砂糖,油麩	781 32.8 22.9 3.2	kcal g g g	
18	水		米粉 パン	カレーメンチ コーンじゃが キャベツのスープ煮		牛乳	牛乳,豚肉 ウィンナー	玉ねぎ,とうもろこし,パセリ セロリ,にんじん,キャベツ レモン	米粉パン,大豆油 バター,じゃがいも パン粉,砂糖,小麦粉 でんぷん	782 34.9 31.2 3.4	kcal g g g	
19	木	◎	ごはん	豚丼の具 すまし汁 さくらんぼゼリー入り フルーツミックス		牛乳	牛乳,豚肉,うすら卵 豆腐,花なると	しょうが,にんにく,玉ねぎ こんにゃく,グリーンピース にんじん,しめじ,長ねぎ えのきたけ,みかん パイナップル,黄桃	ごはん,サラダ油 砂糖,ゼリー ナタデココ	775 35.3 17.9 2.2	kcal g g g	須江小4年
20	金	◎	ごはん	すずかけしゅうまい(2こ) わかめとキャベツのサラダ マーボー豆腐		牛乳	牛乳,豚肉,わかめ 大豆,赤みそ,豆腐	にんじん,キャベツ,もやし しょうが,にんにく しいたけ,たけのこ にら,長ねぎ	ごはん,ごま油 砂糖,でんぷん ドレッシング しゅうまいの皮	781 31.0 20.5 3.4	kcal g g g	北村小3,4年
23	月		ごはん	バーベキューチキン こねぎまっきのナムル キムチスープ	地場産物を 味わおう 「スリムネギ」	牛乳	牛乳,鶏肉,きんぴら 豚肉,豆腐,みそ	玉ねぎ,パイン,にんにく にんじん,もやし,スリムネギ 大根,しめじ,白菜,長ねぎ	ごはん,サラダ油 砂糖,はちみつ ドレッシング	780 35.8 23.7 4.2	kcal g g g	
24	火		ごはん	かつおフライ 鶏肉と大根の炒り煮 小松菜のみそ汁	きせつ の たべもの を 味わおう 「かつお」	牛乳	牛乳,かつお,鶏肉 油揚げ,豆腐,みそ	しょうが,にんじん,大根 えだ豆,もやし,小松菜 玉ねぎ	ごはん,大豆油 サラダ油,砂糖 パン粉,小麦粉	808 33.1 25.2 3.6	kcal g g g	須江小6年
25	水	◎	背割の 減塩 ソフト パン	焼きそば ポイルウィンナー 甘夏入りフルーツミックス		牛乳	牛乳,ウィンナー 豚肉,青のり	しょうが,にんじん 玉ねぎ,キャベツ,もやし ピーマン,甘夏みかん パイン,黄桃	減塩ソフトパン サラダ油,糖,ゼリー ナタデココ	782 31.3 22.3 4.4	kcal g g g	
26	木		ごはん	さばのカレー竜田揚げ ひじきの炒り煮 えのきた豆腐のみそ汁		牛乳	牛乳,さば,さつま揚げ ひじき,油揚げ 豆腐,みそ	にんじん,もやし えだ豆,大根,長ねぎ	ごはん,でんぷん 大豆油,ごま油,砂糖 小麦粉	801 34.0 25.4 3.3	kcal g g g	北村小5年 前谷地小4年
27	金		ごはん	ハンバーグトマトソース 野菜ソテー とまとまっきの卵スープ	地場産物を 味わおう 「トマト」	牛乳	牛乳,牛肉,豚肉,鶏肉 ベーコン,豆腐,たまご	にんじん,玉ねぎ しめじ,キャベツ とうもろこし,トマト レタス	ごはん,砂糖 サラダ油,でんぷん パン粉	809 32.0 25.6 3.6	kcal g g g	北村小5年
30	月		ごはん	いわしの梅煮 五目きんぴら はっと汁 のりごまふりかけ	よくかんで食べよう	牛乳	牛乳,青のり,のり かつお節,いわし きんぴら,鶏肉,なると	ごぼう,にんじん こんにゃく,れんこん ピーマン,大根,みつば,梅	ごはん,サラダ油 砂糖,ごま油,ごま すいとん,でんぷん	791 31.9 20.1 4.7	kcal g g g	

※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。 ※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。