



6月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

曜日	ス プ ー ン	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考 (給食止め 等)	
			あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま			
			ちやにくやほねに なるたべもの	からだのちょうしをよくし びようきをふせぐたべもの	はたらくちからや ねつになるたべもの			
2月		ごはん やさしいふりかけ ぎゅうにゅう	いわしのオレンジに ◆みずなとささみのわふうサラダ こんさいのごまみそしる	牛乳 いわし ささみフレーク 豆腐 みそ かつお節	水菜 もやし にんじん きゅうり キャベツ ごぼう だい いこん 長ねぎ かぼちゃ	ごはん ドレッシング サラダ油 じゃがいも ごま	573 kcal 25.1 g 16.1 g 2.4 g	
3火		ごはん ぎゅうにゅう	はるまき ◆きりぼしだいこんのちゅうかサラダ みそスープ	牛乳 豚肉 ツナ 大豆 みそ バラバーコン	だいこん にんじん きゅうり 水菜 にんにく 玉ねぎ はくさい スリムねぎ いら コーン だけのこ キャベツ	ごはん 大豆油 小麦粉 ドレッシング ごま油 砂糖 サラダ油 春雨	651 kcal 18.5 g 24.0 g 2.4 g	
4水		ミルクパン ぎゅうにゅう	ツナいりオムレツ スパゲティミートソース ジュリアンヌスープ	牛乳 ツナ 豚肉 バラバーコン チーズ たまご	しょうが にんじん 玉ねぎ トマト セロリ キャベツ えのきたけ パセリ にんにく	ミルクパン サラダ油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ 大豆油	725 kcal 28.0 g 26.2 g 3.5 g	
5木		ごはん ぎゅうにゅう	たことじゃがいもコロコロあげ ◆かみかみチョレギサラダ キャベツのみそしる アーモンドフィッシュ	牛乳 たこ 寒天 みそ 豆腐 わかめ 凍り豆腐 いわし 卵白 あおき	大豆もやし きゅうり にんじん パプリカ 玉ねぎ キャベツ スリムねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも 大豆油 ドレッシング きざみ麺 アーモンド 小麦粉 でん粉	629 kcal 23.0 g 21.3 g 2.6 g	
6金		ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのおろしソース にくじゃが みそけんちんじる	牛乳 たまご 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ グリンピース	ごはん 砂糖 サラダ油 じゃがいも ごま油	641 kcal 28.3 g 19.0 g 2.4 g	
9月		ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのガーリックバター ごもくきんぴら なめことたまごのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 バラバーコン 豆腐 たまご	ごぼう にんじん 糸こんにゃく ふなしめじ ピーマン なめこ 玉ねぎ スリムねぎ にんにく	ごはん バター 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 ごま	593 kcal 27.6 g 19.1 g 2.1 g	
10火	○	ごはん ぎゅうにゅう	セルフチャーハンのぐ にくだんごいりはるさめスープ  ◆あまなつりフルーツミックス	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 大豆	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース きくらげ はくさい コーン えのきたけ みかん しょうが スリムねぎ 甘藷 黄桃	ごはん サラダ油 春雨 ごま油 レモンゼリー パン粉 でん粉 砂糖	605 kcal 23.3 g 15.0 g 1.6 g	
11水		バターロール パン ぎゅうにゅう	ごもくうどん さつまいもコロケ もやしとハムソテー	牛乳 鶏肉 油揚げ うずらの卵 大豆 ロースハム	にんじん だけのこ 干椎茸 長ねぎ 大豆もやし チンゲンサイ えだまめ	バターロールパン さつまいも 大豆油 砂糖 うどん サラダ油 小麦粉	684 kcal 21.5 g 28.2 g 2.5 g	
12木		ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやき ◆ひじきとれんこんのサラダ あぶらふのみそしる	牛乳 いわし 芽ひじき 豆腐 みそ	にんじん キャベツ パプリカ だいこん ふなしめじ スリムねぎ えだまめ れんこん	ごはん 大豆油 三温糖 ドレッシング あぶら麩 でん粉 米粉	600 kcal 22.9 g 21.6 g 2.1 g	
13金	○	おおむぎ ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ◆キャベツとアスパラのサラダ ◆メロン	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	しょうが にんじん 玉ねぎ りんご コーン キャベツ グリンピース アスパラガス にんにく メロン	ごはん じゃがいも 大麦 サラダ油 ドレッシング	625 kcal 19.3 g 18.0 g 2.8 g	
16月		ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのこうみやき ◆ごまつなとじゃこのあえもの めかぶとみずなとみずな ☆◆アセロラゼリー	牛乳 豚肉 めかぶ ちりめんじゃこ ツナ 豆腐 わかめ もずく	長ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ みずな ごまつな だけのこ 干椎茸 りんご	ごはん 砂糖 ごま油 ごま アセロラゼリー	587 kcal 24.9 g 16.8 g 2.4 g	向陽小6年
17火	○	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ 宮城県産ぶたにくシューマイ(2個) パプリカいりはるさめいため	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 バラバーコン	しょうが にんじん 干椎茸 だけのこ 長ねぎ もやし パプリカ いら にんにく チンゲンサイ 玉ねぎ	ごはん サラダ油 砂糖 ラー油 ごま油 でん粉 春雨 小麦粉	670 kcal 26.9 g 21.3 g 2.1 g	向陽小6年・4年
18水		こめこせんたい みそパン ぎゅうにゅう	えごまぶたカレーメンチカツ ◆イタリアンサラダ コンソメスープ ◆れいとうパイン	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	コーン キャベツ パプリカ 玉ねぎ にんじん はくさい パイン フロッコリー えだまめ	米粉みそパン 金時豆 大豆油 ドレッシング マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	596 kcal 26.7 g 22.0 g 2.6 g	
19木		ごはん ぎゅうにゅう	ささかまのパンこやき ◆あおなのおひたし わかめのすましじる ◆かたぬきチーズ	牛乳 青のり チーズ 筈かまぼこ なたと めかぶ わかめ 豆腐	にんじん もやし 長ねぎ えのきたけ 小松菜	ごはん マヨネーズ パン粉	550 kcal 23.0 g 17.4 g 2.9 g	
20金		むぎごはん あじつけのり ぎゅうにゅう	あかうおのねぎしおやき こんぶのそぼろに えのきのみそしる	牛乳 赤魚 豚肉 昆布 大豆 豆腐 味付けのり 油揚げ みそ	しょうが にんじん 長ねぎ はくさい えのきたけ スリムねぎ えだまめ	ごはん ごま油 サラダ油 砂糖 まめふ 押し麦	581 kcal 28.9 g 18.2 g 2.9 g	
23月		ごはん ぎゅうにゅう	さけのカレーマリネ ◆こねぎまっきのナムル  しおワンタンスープ	牛乳 鮭 鶏肉 わかめ	キャベツ だけのこ 長ねぎ もやし ほうれんそう スリムねぎ にんじん	ごはん でん粉 大豆油 砂糖 ごま ごま油 ワンタンの皮	605 kcal 24.8 g 19.1 g 3.6 g	
24火		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうタンつくねてりやきソース おからのいりに かきたまじる	牛乳 牛タン 豚肉 鶏肉 大豆 ちくわ おから 豆腐 たまご	にんじん きくらげ スリムねぎ だけのこ 長ねぎ ごぼう	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 パン粉	680 kcal 28.4 g 26.2 g 2.4 g	
25水	○	せわりげんえん ソフトパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	やきそば ポイルウインナーケチャップソース ◆ゼリーいりフルーツミックス	牛乳 豚肉 ウインナー	にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ みかん パイン 黄桃 しょうが	ソフトパン 焼きそば ブルーベリージャム さくらんぼゼリー 砂糖 ナタデココ サラダ油	634 kcal 24.4 g 19.3 g 3.0 g	
26木		ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのレモンソースがけ キャベツとだいずもやしのかきあぶらいため  ちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 バラバーコン 豆腐	にんじん キャベツ 長ねぎ ふなしめじ チンゲンサイ にんにく はくさい レモン 大豆もやし えのきたけ	ごはん でん粉 大豆油 砂糖 ごま油	601 kcal 25.3 g 20.9 g 1.8 g	中里小
27金		ごはん ぎゅうにゅう	かつおメンチカツ/パックソース ごまつなとみずなと とまとまっきのたまごスープ 	牛乳 かつお 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご	ごまつな もやし 玉ねぎ トマト レタス にんじん	ごはん 大豆油 砂糖 ごま油 でん粉 パン粉 小麦粉	606 kcal 24.3 g 20.8 g 1.6 g	 貞山小 向陽小3年
30月		ごはん ぎゅうにゅう	ささみフライ/バックケチャップ じゃがいものちゅうかいため かいそうスープ	牛乳 ささみ もずく たまご 豆腐 海藻 魚肉ソーセージ 大豆	水菜 玉ねぎ コーン にんじん ピーマン ふなしめじ	ごはん 大豆油 ごま油 でん粉 ごま サラダ油 じゃがいも パン粉	622 kcal 30.5 g 19.3 g 2.1 g	

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

● 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。

● ☆は業者から直接、学校に配送されます。 ◆は学校冷蔵庫保存になります。

＜今月の石巻産・宮城県産の主な食材＞

ごはん・押し麦・パン・焼きそば・麺・牛乳・豚肉・シューマイ・メンチカツ・さつまいもコロケ・筈かまぼこ・凍り豆腐
ささみフライ・ツナ・豆腐・わかめ・海藻・しょうゆ・みそ・小松菜・長ねぎ・スリムねぎ・枝豆・大豆・パプリカ など

