

6月のよていこんだてひょう

令和 8年 6月 1日
石巻市東学校給食センター

(小学校)

日曜日	こんだて名		おもなさいようめいごころのほたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 繊維 しぼう えんぷん	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		
1月	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックソース きりほしだいこんのいりに とんじる	牛乳,鶏肉,油揚げ,豚肉 豆腐,みそ	にんじん,大根,こんにやく えだまめ,ごぼう,白菜,長ねぎ	ごはん,上白糖,かたくり粉 サラダ油,さといも	600 kcal 30.1 g 17.0 g 2.8 g	
2火	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ やさいのうまに さわにわん かたぬきチーズ	牛乳,赤魚,油揚げ 豚肉,豆腐,チーズ	にんじん,玉ねぎ,しいたけ いんげん,大根,えのきたけ ほうれんそう	ごはん,かたくり粉 キャノーラ油,サラダ油 じゃがいも,上白糖	647 kcal 26.1 g 21.8 g 2.3 g	
3水	せわり げんえん ソフトパン 牛乳	しおやきそば ポイルワインナー あまなつりフルーツミックス	牛乳,豚肉,いか えび,ワインナー	しょうが,にんじん,玉ねぎ もやし,キャベツ,ピーマン 甘夏,パイン,黄桃	減塩ソフトパン,サラダ油 かたくり粉,中華めん 上白糖,ゼリー,ナタデココ	600 kcal 23.8 g 20.4 g 3.0 g	
4木	ごはん 牛乳	あつやきたまごのそぼろあんかけ ビーフンソテー とうふポールスープ	牛乳,卵,鶏肉 ベーコン,豆腐	パプリカ,しょうが,にんじん 玉ねぎ,キャベツ,にら,白菜 たけのこ,しめじ,長ねぎ	ごはん,サラダ油 上白糖,かたくり粉 ビーフン,ごま油,パン粉	654 kcal 24.3 g 21.8 g 2.7 g	蛇田小4年
5金	ごはん 牛乳	たことじゃがいものコロコロあげ かみかみちヨレサラダ ピリからみそしる	牛乳,たこ,わかめ,卵 豚肉,油揚げ,みそ	大根,きゅうり,キャベツ 寒天,しょうが,にんじん 白菜,長ねぎ,玉ねぎ	ごはん,じゃがいも キャノーラ油,上白糖 ドレッシング,サラダ油 小麦粉	632 kcal 23.5 g 21.1 g 2.5 g	住吉小 鹿妻小 福井小4年
8月	ごはん 牛乳	ささかまのいそべあげ ごぼうサラダ みそスープ	牛乳,笹かまぼこ,卵 あおのり,ツナ,豚肉 みそ	ごぼう,にんじん,きゅうり えだまめ,白菜,もやし コーン,長ねぎ	ごはん,小麦粉 キャノーラ油,ごま油 ドレッシング,サラダ油 上白糖	613 kcal 22.1 g 21.5 g 2.3 g	
9火	ごはん 牛乳	とりにくのレモンソース こまつなのさつどに かきたまじる	牛乳,鶏肉,油揚げ 豆腐,卵	レモン,にんじん,こまつな もやし,しめじ,糸みつば 長ねぎ	ごはん,かたくり粉 キャノーラ油,上白糖	615 kcal 28.7 g 20.5 g 2.2 g	万石浦小4年
10水	よこわり まる パン 牛乳	ハンバーグデミソース カレーパスタ コンソメスープ	牛乳,牛肉,豚肉,卵 鶏肉,チーズ,ベーコン	玉ねぎ,トマト,えのきたけ マッシュルーム,しめじ ピーマン,セロリ,にんじん キャベツ	丸パン,サラダ油,パン粉 上白糖,生クリーム,パンネ キャベツ	636 kcal 26.6 g 27.3 g 3.5 g	大街道小5年
11木	ごはん 牛乳	かつおのなんばんソース ささみとだいにこんのサラダ くわわかめスープ	牛乳,かつお,ささみ ベーコン,豆腐 荻わかめ	長ねぎ,しょうが,にんじん きゅうり,大根,キャベツ	ごはん,キャノーラ油 上白糖,ドレッシング ごま油,かたくり粉	613 kcal 28.6 g 18.2 g 2.9 g	大街道小5年
12金	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがソース おからいり はななるといりすまじる	牛乳,豚肉,鶏肉 さつま揚げ,おから うずら卵,豆腐,なると	しょうが,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,上白糖 はちみつ,サラダ油	619 kcal 29.9 g 20.5 g 2.6 g	石巻小 開北小 大街道小5年 福井小3年
15月	ごはん 牛乳	カレーメンチカツ こねぎまっきのナムル チンゲンサイのスープ	牛乳,豚肉,荻わかめ ベーコン,豆腐	玉ねぎ,レモン,にんじん もやし,こまつな,スリムねぎ しめじ,エリンギ,チンゲン菜	ごはん,パン粉,小麦粉 サラダ油,キャノーラ油 ごま油,ごま,春雨 かたくり粉,上白糖	602 kcal 21.8 g 19.7 g 2.0 g	住吉小4年
16火	ごはん 牛乳	さばまっきのさいきょうやき にくじゃが しめじとあぶらあげのみそしる	牛乳,さば,豚肉,油揚げ 豆腐,みそ	にんじん,玉ねぎ,こんにやく グリーンピース,白菜,しめじ 長ねぎ	ごはん,サラダ油 じゃがいも,上白糖	606 kcal 28.5 g 17.6 g 2.6 g	開北小4年
17水	ミルクパン いちごジャム 牛乳	にくうどん やさいかきあげ もやしとハムのソテー	牛乳,ハム,豚肉	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,春菊 しめじ,もやし,赤パプリカ 黄パプリカ,ごぼう,長ねぎ	ミルクパン,小麦粉 キャノーラ油,サラダ油 上白糖,うどん	650 kcal 21.9 g 26.2 g 3.4 g	釜小5年 福井小2年
18木	ごはん 牛乳	ぶたキムチどんでん ツナいりおひたし とまとまっきのたまごのスープ ★ヨーグルト	牛乳,豚肉,ツナ ベーコン,豆腐,卵 ヨーグルト,昆布	にんじん,しょうが,長ねぎ 玉ねぎ,白菜,にら,もやし ほうれんそう,トマト,レタス 大根	ごはん,ごま油,上白糖 ごまドレッシング かたくり粉	691 kcal 30.9 g 23.0 g 2.6 g	釜小5年 福井小5年
19金	ごはん あじつけ のり 牛乳	モウカザメクリスピー ごもくまめ こまつなのみそしる	牛乳,さめ,鶏肉,昆布 大豆,油揚げ,豆腐 みそ,のり	ごぼう,にんじん,こんにやく えだまめ,大根,こまつな	ごはん,小麦粉 キャノーラ油,サラダ油 上白糖,さといも,きざみ麩	611 kcal 29.0 g 18.1 g 3.1 g	蛇田小 山下小 寄磯小 釜小5年 福井小5年
22月	ごはん 牛乳	さけのみそマヨネーズやき キャベツとぶたにくのかきあぶらいため けんちんじる	牛乳,鮭,みそ,豚肉 油揚げ,豆腐	にんじん,キャベツ,もやし ごぼう,大根,こんにやく 長ねぎ	ごはん,マヨネーズ ごま油,さといも	602 kcal 26.8 g 20.6 g 2.9 g	
23火	ごはん 牛乳	とりにくのからあげ ひじきのいりに じゃがいもとこうやどうふのみそしる	牛乳,鶏肉,ひじき さつま揚げ,大豆 みそ,高野豆腐	しょうが,にんじん,こんにやく えだまめ,玉ねぎ,キャベツ 長ねぎ	ごはん,かたくり粉 キャノーラ油,ごま油 上白糖,じゃがいも	604 kcal 26.1 g 18.1 g 2.7 g	
24水	ずんだ パン 牛乳	オムレットマトソース まめまめサラダ ポークチャウダー	牛乳,卵,ハム,大豆 豚肉,チーズ スキムミルク	トマト,にんじん,キャベツ きゅうり,えだまめ,玉ねぎ パセリ	ずんだパン,上白糖 ドレッシング,サラダ油 じゃがいも,生クリーム	612 kcal 26.9 g 26.7 g 3.0 g	
25木	ごはん 牛乳	いかメンチカツ こんぶのそぼろに あぶらふのみそしる	牛乳,いか,鶏肉 昆布,大豆,豆腐,みそ	キャベツ,にんじん,えだまめ 玉ねぎ,長ねぎ	ごはん,パン粉,小麦粉 サラダ油,上白糖 じゃがいも,油麩	600 kcal 24.2 g 15.1 g 2.7 g	大原小 寄磯小 渡波小4年 福井小4年
26金	むぎ ごはん 牛乳	ボーカカレー ブロッコリーとツナのサラダ すいか	牛乳,豚肉,チーズ スキムミルク,ツナ	しょうが,玉ねぎ,にんじん りんご,ブルーベリー,グリーンピース ブロッコリー,きゅうり,キャベツ 黄パプリカ,すいか	ごはん,押麦,サラダ油 じゃがいも,ドレッシング	649 kcal 21.8 g 19.6 g 3.0 g	石巻小 鹿妻小 蛇田小2・3年 山下小4年
29月	ごはん 牛乳	チヂミ はるさめサラダ マーボーどうふ	牛乳,豚肉,卵 みそ,豆腐	えだまめ,にんじん,きゅうり しょうが,長ねぎ,玉ねぎ たけのこ,しいたけ,にら	ごはん,小麦粉,米粉 キャノーラ油,春雨 ドレッシング,サラダ油 上白糖,かたくり粉,ごま油	638 kcal 23.1 g 20.0 g 2.5 g	鮎川小
30火	ごはん 牛乳	セルフチャーハン はるさめごもくスープ メロン	牛乳,豚肉,えび ベーコン,豆腐	玉ねぎ,にんじん,コーン グリーンピース,長ねぎ,もやし たけのこ,しいたけ,白菜 スリムねぎ,メロン	ごはん,サラダ油 春雨,ごま油	609 kcal 24.3 g 19.2 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。

◎🍴 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・押麦・牛乳・豚肉・かつお・卵・荻わかめ・わかめ・のり・油麩・スリムねぎ・長ねぎ・パプリカ・小松菜・糸みつば・しめじ・いちご(ジャム)・枝豆・豆腐・油揚げ・ツナ など