

6月の予定献立表

(中学校)



令和 8年 6月 1日
石巻市東学校給食センター

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)	
		赤のなにかま	緑のなにかま	黄色のなにかま			
		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	給食提供なし						
2火	給食提供なし						
3水	給食提供なし						
4木	ごはん 牛乳	たことじゃがいものココロ揚げ かみかみチョレギサラダ ピリ辛みそ汁	牛乳,わかめ,豚肉 油揚げ,みそ,たまご,卵	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	ごはん,じゃがいも 小麦粉,上白糖 キャノーラ油 ドレッシング,サラダ油	792 kcal 27.9 g 24.4 g 3.0 g	
5金	給食提供なし						
8月	ごはん 牛乳	厚焼き玉子のそぼろあんかけ 野菜のうま煮 沢煮椀 型抜きチーズ	牛乳,卵,豚肉,油揚げ 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,サラダ油 上白糖,かたくり粉 じゃがいも	776 kcal 29.6 g 23.3 g 3.2 g	
9火	ごはん 牛乳	セルフチャーハン 春雨五目スープ 甘夏入りフルーツミックス	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,たけのこ しいたけ,白菜,甘夏,みかん パイン,黄桃,ナタデココ	ごはん,サラダ油 春雨,ごま油,ゼリー	824 kcal 29.5 g 22.3 g 3.9 g	湊中 蛇田中 稲井中
10水	ココア パン 牛乳	モウカザメリスピー ほうれん草とツナのサラダ とまとまっきの卵のスープ	牛乳,さめ,ツナ ベーコン,豆腐,卵	にんじん,もやし,ほうれんそう 玉ねぎ,トマト,レタス	ココアパン,小麦粉 上白糖,キャノーラ油 ドレッシング,かたくり粉	782 kcal 33.6 g 34.6 g 4.5 g	牡鹿中
11木	ごはん 味付け のり 牛乳	赤魚の生姜醤油焼き ビーフンソテー 豆腐ボールスープ	牛乳,鶏肉,豆腐,赤魚 ベーコン,のり	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,ビーフン ごま油,パン粉	770 kcal 30.4 g 21.2 g 3.1 g	
12金	ごはん 牛乳	カレーメンチカツ こねぎまっきのナムル チンゲン菜のスープ	牛乳,豚肉,まわかめ ベーコン,豆腐	玉ねぎ,レモン,にんじん,もやし ごまつな,スリムねぎ,しめじ エリンギ,チンゲン菜	ごはん,パン粉,上白糖 かたくり粉,小麦粉 サラダ油,キャノーラ油 ごま油,ごま,春雨	770 kcal 26.1 g 23.9 g 2.6 g	
15月	ごはん 牛乳	豚肉の生姜ソース おから炒り 花なると入りすまし汁 ★ヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉 さつまいも,おから うずら卵,豆腐,なると ヨーグルト	しょうが,ごぼう,にんじん こんにゃく,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	841 kcal 37.1 g 24.6 g 3.4 g	
16火	ごはん 牛乳	笹かまの磯辺揚げ ごぼうサラダ みそスープ	牛乳,笹かまほこ,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,サラダ油 ドレッシング,ごま油 上白糖	779 kcal 26.2 g 25.4 g 3.1 g	
17水	げんえん ソフトパン いちごジャム 牛乳	オムレツマトソース 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	減塩ソフトパン,上白糖 ドレッシング,サラダ油 じゃがいも,生クリーム ジャム	842 kcal 33.2 g 35.6 g 3.8 g	
18木	ごはん 牛乳	いわしの蒲焼き 切干大根の炒り煮 豚汁	牛乳,いわし,油揚げ 豚肉,豆腐,みそ	にんじん,大根,こんにゃく えだまめ,ごぼう,白菜,長ねぎ	ごはん,米粉,かたくり粉 キャノーラ油,上白糖 サラダ油,里芋	783 kcal 32.1 g 22.4 g 3.7 g	稲井中
19金	麦ごはん 牛乳	ポークカレー ブロッコリーとパプリカのサラダ 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	809 kcal 25.2 g 22.2 g 3.8 g	
22月	ごはん 牛乳	チヂミ(2枚) 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳,卵,豚肉,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,春雨 かたくり粉,米粉,ごま油 サラダ油,キャノーラ油 ドレッシング,上白糖	838 kcal 28.6 g 24.0 g 3.2 g	
23火	ごはん 牛乳	豚キムチ丼の具 ほうれん草のサラダ しめじと油揚げのみそ汁	牛乳,豚肉,ツナ,昆布 油揚げ,豆腐,みそ	しょうが,長ねぎ,にんじん 玉ねぎ,白菜,にら,ほうれんそう もやし,しめじ,ごまつな,大根	ごはん,ごま油 上白糖,ごま ドレッシング,さといも	813 kcal 36.8 g 24.8 g 3.2 g	
24水	ずんだ パン 牛乳	肉うどん 野菜かき揚げ もやしとハムのソテー	牛乳,ハム,豚肉,油揚げ	玉ねぎ,にんじん,春菊,しめじ もやし,赤パプリカ,黄パプリカ ごぼう,長ねぎ	ずんだパン,小麦粉 キャノーラ油,サラダ油 上白糖,うどん	781 kcal 29.5 g 29.6 g 4.3 g	
25木	ごはん 牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツと豚肉のかき油炒め けんちん汁	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,こんにゃく,長ねぎ	ごはん,マヨネーズ ごま油,さといも	770 kcal 33.7 g 24.5 g 3.8 g	石巻中 万石浦中
26金	ごはん 牛乳	鶏肉のレモンソース 小松菜のさつと煮 かきたま汁	牛乳,鶏肉,油揚げ 豆腐,卵	レモン,にんじん,ごまつな 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	785 kcal 33.0 g 26.0 g 2.8 g	万石浦中
29月	ごはん 牛乳	ハンバーグ照焼きソース ひじきの炒り煮 じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	牛乳,牛肉,豚肉,卵 ひじき,油揚げ,大豆 みそ,高野豆腐	玉ねぎ,トマト,にんじん こんにゃく,えだまめ キャベツ,長ねぎ	ごはん,パン粉 上白糖,ごま,かたくり粉 ごま油,じゃがいも	792 kcal 31.0 g 24.0 g 4.0 g	
30火	ごはん 牛乳	かつおの南蛮ソース ささみと大根のサラダ まわかめスープ	牛乳,かつお,ささみ ベーコン,豆腐 まわかめ	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,米油	774 kcal 35.8 g 20.2 g 3.9 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か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・わかめ・まわかめ・のり・油麩・小松菜・スリムねぎ・長ねぎ・パプリカ・糸みつば・しめじ・いちご(ジャム)・枝豆・豆腐・油揚げ・ツナ など