

6月よていこんだてひょう(小学校)

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	はたらく力や熱になる食べもの		
1	月	ごはん	三陸産いわしのかぼやき きりほしたいこんのいりに とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわし 油揚げ	ごぼう にんじん 大根 白菜 しめじ 長ねぎ 切干大根 こんにゃく いんげん	ごはん サラダ油 里いも 大豆油 砂糖 ごま油 米粉 でんぷん	633 26.0 20.8 2.0	
2	火	ごはん	宮城県産ぶたにくのしょうがやき キャベツとあぶらあげのごまいため かきたまじる	牛乳 豆腐 たまご 豚肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ りんご えのきだけ みつば しょうが キャベツ もやし	ごはん でんぷん 砂糖 サラダ油 ごま	626 29.6 22.7 2.2	桃生小4年
3	水	まる パン	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 鶏肉 豚肉 えび チーズ	セロリ にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 エリンギ マッシュルーム ビーマン	パン サラダ油 生クリーム パンネ	612 26.5 24.7 2.6	
4	木	ごはん	たことじゃがいものコロコロあげ かみかみチョレギサラダ ピリからみそしる	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 たこ 大豆 卵白 蕪天 わかめ	にんにく しょうが にんじん 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん サラダ油 じゃがいも パター 大豆油 小麦粉 砂糖 ドレッシング	649 25.9 23.3 2.5	雄勝小6年
5	金	ごはん	セルフチャーハン はるさめごもくスープ メロン	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 えび	にんじん もやし だけのご チンゲンサイ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ コーン パプリカ 枝豆 メロン	ごはん 春雨 ごま油	609 29.2 16.7 1.9	雄勝小6年
8	月	ごはん	とりにくのかからあげ ひじきのにももの じゃがいものみそしる	牛乳 みそ 豆腐 高野豆腐 鶏肉 ひじき さつまいも	玉ねぎ 小松菜 しょうが にんにく にんじん 大豆もやし いんげん こんにゃく	ごはん じゃがいも でんぷん 米粉 大豆油 砂糖	606 28.0 17.4 2.4	
9	火	ごはん	さげのみそマヨふうやき キャベツのかきあぶらいため けんちんじる	牛乳 油揚げ 鮭 みそ 豚肉	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ キャベツ もやし ビーマン	ごはん ごま油 里いも マヨネーズ風調味料 砂糖	603 25.7 20.4 2.4	
10	水	とうにゅう しよくパン 宮城県産 いちごジャム	オムレツマトソース まめまめサラダ チキンチャウダー	牛乳 鶏肉 チーズ たまご スキムミルク 大豆 魚肉ソーセージ いんげん豆	玉ねぎ にんじん トマト ほうれん草 パプリカ キャベツ コーン 枝豆	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも 大豆油 ドレッシング いちごジャム	669 26.6 27.3 2.8	
11	木	ごはん	宮城県産かつおのなんばんソース 石巻産こまつなのさつとに 三陸産くさわかめスープ	牛乳 荳わかめ 豆腐 かつお さつまいも	えのきだけ 白菜 長ねぎ スリムねぎ しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜	ごはん ごま油 でんぷん 大豆油 砂糖	606 29.3 16.1 2.4	桃生小6年
12	金	ごはん	宮城県産ぶたにくのぶたどんのぐ あぶらふりいはつとじる れいとうもも かたぬきチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	ごぼう 白菜 まいだけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく こんにゃく もも しいたけ グリンピース	ごはん サラダ油 小麦粉 油ふ 砂糖	639 24.6 17.3 2.4	大谷地小5年 二俣小5年 雄勝小
15	月	ごはん	えごまぶたカレーメンチカツ こねぎまっきのナムル とまとまっきのたまごスープ	牛乳 パラバーコン 豆腐 たまご 豚肉 ツナ 大豆	玉ねぎ トマト 長ねぎ もやし 小松菜 にんじん スリムねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 ドレッシング	654 23.6 21.8 2.6	大谷地小5年 二俣小5年 北上小
16	火	ごはん	さばまっきのさいきょうやき にくじゃが 石巻産こまつなとかいそうのみそしる	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 昆布 わかめ のり ふのり さば 豚肉	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖	631 24.5 21.7 2.1	
17	水	ずんだ パン	にくうどん やさいかきあげ もやしとハムのソテー	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 ロースハム	しめじ 長ねぎ みつば 玉ねぎ にんじん 春菊 ごぼう もやし ビーマン パプリカ	パン 砂糖 うどん 小麦粉 大豆油 パーム油	602 21.4 25.3 2.5	
18	木	むぎ ごはん	宮城県産ぶたにくしゅうまい(2こ) はるさめサラダ 宮城県産とうふのマーボーどうふ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	しょうが にんにく いら にんじん しいたけ 長ねぎ だけのこ 玉ねぎ きゅうり パプリカ きくらげ 枝豆	ごはん 押麦 サラダ油 砂糖 でんぷん ラー油 ごま油 小麦粉 春雨 ドレッシング	659 27.4 19.9 2.6	大谷地小3・4年
19	金	ごはん 宮城県産 あじつけ のり	宮城県産クリスピーモウカザメ ごもくまめ ★ヨーグルト しめじととうふのみそしる	牛乳 豆腐 油揚げ みそ サメ 大豆 鶏肉 昆布 味付けのり ヨーグルト	しめじ 長ねぎ コーン ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 大豆油 サラダ油	691 31.1 22.0 3.2	
22	月	ごはん	とりにくのはれもん おからいり わかめのみそしる	牛乳 豆腐 なた わかめ 鶏肉 豚肉 ちくわ おから	たもきだけ 大根 みつば だけのこ はれもん ごぼう にんじん きくらげ スリムねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 サラダ油	612 29.2 18.7 2.6	大谷地小1・2年
23	火	ごはん	あかうおのキムチやき ビーフンソテー にくだんごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 小麦たんぱく 赤魚 みそ パラバーコン	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ キャベツ チンゲンサイ	ごはん パン粉 でんぷん ごま油 砂糖 ビーフン	608 26.4 17.9 2.7	
24	水	せわり げんえん ソフトパン	えびいりしおやきそば ウインナーケチャップがけ あまなついろフルーツミックス	牛乳 豚肉 えび いか ウインナー 蕪天 豆乳	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン 夏みかん みかん パイナップル	パン サラダ油 焼きそば麺 砂糖	622 22.7 23.6 2.2	
25	木	ごはん	イカメンチカツ プチりんごゼリー	牛乳 みそ いか 大豆 豚肉 昆布	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 枝豆 しょうが	ごはん 油ふ パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 サラダ油 りんごゼリー	630 25.2 18.0 1.9	
26	金	むぎ ごはん	ポークカレー ブロックリーとキャベツのサラダ こだますいか	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 白いんげん豆	にんにく しょうが りんご 玉ねぎ にんじん フルーツ すいか プロقوقリー キャベツ きゅうり コーン	ごはん 押麦 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	656 21.6 21.6 2.5	
29	月	ごはん のりごま ふりかけ	あつやきたまごのそぼろあんかけ やさいのうまに さわにわん	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 たまご 鶏肉 かつお節のり 青のり	にんじん 大根 玉ねぎ えのきだけ スリムねぎ しいたけ いんげん	ごはん 砂糖 サラダ油 でんぷん じゃがいも ごま 小麦粉	617 26.2 19.1 2.7	
30	火	ごはん	石巻産ささかまのいそべあげ だいこんとみずなのサラダ みそスープ	牛乳 豚肉 みそ 笹かまぼこ(卵抜) たまご 青のり 鶏肉	しょうが にんじん 白菜 コーン メンマ にんにく いら 長ねぎ ごぼう 大根 水菜	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 小麦粉 大豆油 マヨネーズ風調味料	617 23.6 21.9 2.2	

※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。(北上小・雄勝小は給食センターから配送)【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

- 【今月の地場産物(宮城県産)】
- ・ごはん
 - ・パン
 - ・押麦
 - ・米粉
 - ・牛乳
 - ・豚肉
 - ・たまご
 - ・とうふ
 - ・大豆
 - ・油揚げ
 - ・わかめ
 - ・ツナ
 - ・さば
 - ・枝豆
 - ・いわし
 - ・長ねぎ
 - ・油ふ
 - ・サメ
 - ・かつお
 - ・きくらげ
 - ・ヨーグルト
 - ・豚肉しゅうまい
 - ・味付けのり
 - ・えごま豚カレーメンチカツ
 - ・いちごジャム

- 【今月の地場産物(石巻産)】
- ・焼きそば麺
 - ・しょうゆ
 - ・みそ
 - ・ちくわ
 - ・笹かまぼこ
 - ・さつまいも
 - ・海藻
 - ・小松菜
 - ・スリムねぎ
 - ・パプリカ
 - ・トマト