

6月予定献立表 (中学校)

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価	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	エネルギーたんぱく質脂質塩分	
1	月		全校給食止め(地区中総体振替休業日)					全中学校
2	火	ごはん	宮城県産豚肉の生姜焼き キャベツと油揚げのごま炒め かきたま汁	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	779 34.0 25.6 2.7 77.1	飯野川中・河北中 北上中・桃生中
3	水	丸パン	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 ピーマン	パン サラダ油 生クリーム ベンネ	771 32.0 29.4 3.6	飯野川中 河北中 北上中
4	木	ごはん	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 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 たこ 大豆 卵白 寒天 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	831 32.0 28.0 3.1	
5	金	ごはん	セルフチャーハン 春雨五目スープ メロン 	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 えび	にんじん もやし たけのこ 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	771 35.9 19.3 2.5	飯野川中・河北中 北上中・桃生中
8	月	ごはん	鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ 豆腐 高野豆腐 鶏肉 ひじき さつま揚げ	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	774 34.6 20.2 3.1	雄勝中
9	火	ごはん	鮭のみそマヨ焼 キャベツのかき油炒め けんちん汁	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 ピーマン	ごはん ごま油 里いも マヨネーズ風調味料 砂糖	770 31.8 24.2 2.8	桃生中1年
10	水	豆乳 食パン 宮城県産 いちごジャム	オムレットマトソース 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	850 32.8 33.4 3.8	桃生中1年
11	木	ごはん	宮城県産かつおのなんばんソース 石巻産小松菜のさっと煮 三陸産荳わかめスープ	牛乳 荳わかめ 豆腐 かつお さつま揚げ	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	772 36.5 18.9 3.2	
12	金	ごはん	宮城県産豚肉の豚丼の具 油麩入りはっと汁 冷凍もも 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	ごぼう 白菜 まいたけ 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	797 29.4 19.4 3.2	飯野川中2年 雄勝中
15	月	ごはん	えごま豚カレーメンチカツ こねぎまっきのナムル とまとまっきの卵スープ 	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	806 26.9 25.6 3.0	
16	火	ごはん	さばまっきの西京焼き 肉じゃが 石巻産小松菜と海藻のみそ汁 	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 昆布 わかめのり ぶりのり 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	808 30.4 25.9 2.7	
17	水	ずんだ パン	肉うどん アーモンドフィッシュ 野菜かき揚げ もやしとハムのソテー	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 ロースハム かたくちいわし	しめじ 長ねぎ みつば 玉ねぎ にんじん 春菊 ごぼう もやし ピーマン パプリカ	パン 砂糖 うどん 小麦粉 大豆油 ごま パーム油 アーモンド	779 28.3 30.4 3.3	
18	木	麦 ごはん	宮城県産豚肉しゅうまい(2個) 春雨サラダ 宮城県産豆腐のマーボー豆腐	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	しょうが にんにく いら にんじん しだいけ 長ねぎ たけのこ 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	829 33.3 23.1 3.2	北上中
19	金	ごはん 宮城県産 味付けのり	宮城県産クリスピーモウカザメ 五目豆 しめじと豆腐のみそ汁 ★ヨーグルト	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	860 37.6 25.4 4.0	
22	月	ごはん	鶏肉のレモン煮 おから炒り わかめのすまし汁	牛乳 豆腐 なると わかめ 鶏肉 豚肉 ちくわ おから	たまきだけ 大根 みつば たけのこ レモン 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	774 35.7 22.0 3.5	
23	火	ごはん	赤魚のキムチ焼き ビーフンソテー 肉だんごスープ	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	775 32.2 21.0 3.4	
24	水	背割 減塩 ソフトパン	えび入り塩焼きそば ウインナーケチャップがけ 甘夏入りフルーツミックス	牛乳 豚肉 えび いか ウィンナー 寒天 豆腐	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン 夏みかん みかん パイナップル もも	パン サラダ油 焼きそば麺 砂糖	787 27.9 27.0 2.8	
25	木	ごはん	イカメンチカツ 昆布のそぼろ煮 油ふのみそ汁 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	796 30.7 20.8 2.4	桃生中
26	金	麦 ごはん	ブロックカレー フロッコリーとキャベツのサラダ 小玉すいか	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 フルーン すいか フロッコリー 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	840 26.3 26.4 3.3	
29	月	ごはん のりごま ふりかけ	厚焼き卵のそぼろあんかけ 野菜のうま煮 沢煮碗 ★いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 たまご 鶏肉 かつお節 のり 青のり いちごヨーグルト	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	853 35.8 22.7 3.5	
30	火	ごはん	石巻産笹かまの磯辺揚げ 大根と水菜のサラダ 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	789 28.9 26.1 3.0	

※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。(北上中・雄勝中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】

<p>【今月の地場産物(宮城県産)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・たまご ・油ふ ・味付けのり ・パン ・とうふ ・大豆 ・油揚げ ・わかめ ・かつお ・えごま豚カレーメンチカツ ・押麦 ・米粉 ・牛乳 ・豚肉 ・ツナ ・さば ・ヨーグルト ・いちごジャム 	<p>【今月の地場産物(石巻産)】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば麺 ・焼きたまご ・スリムねぎ ・しょうゆ ・さつま揚げ ・パプリカ ・海藻 ・小松菜 ・ちくわ
--	---