

6月のよていこんだてひょう(幼稚園)

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 脂分 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	507 22.8 18.6 1.6		
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	486 23.5 19.2 1.7		
3	水	給食止め							
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	507 21.4 20.2 1.9		
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 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	468 23.8 14.8 1.6		
8	月	ごはん	とりにくのからあげ 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	474 22.8 15.2 1.9		
9	火	ごはん	さけ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 ピーマン	ごはん ごま油 里いも マヨネーズ風味調味料 砂糖	476 22.6 18.1 1.8		
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	526 21.6 22.4 2.1		
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 里いも でんぷん 大豆油 砂糖	476 24.0 14.4 2.0		
12	金	ごはん	宮城県産ぶたにくのぶたどんのぐ あぶらふりいはっとしる れいとうもも	牛乳 鶏肉 豚肉	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	482 18.7 13.2 1.9		
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	535 20.6 19.4 2.2		
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	508 21.4 19.7 1.7		
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 ピーマン パプリカ	パン 砂糖 うどん 小麦粉 大豆油 バーモ油	514 18.3 23.0 2.2		
18	木	給食止め							
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	491 24.3 17.5 2.6	
22	月	ごはん	とりにくのレモンに おからいり わかめのすましじる	牛乳 豆腐 なた 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	474 23.4 16.5 2.3		
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	477 21.7 15.5 2.2		
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 イカメンチカツ プチりんごゼリー	牛乳 豚肉 えび いか ウィンナー 蕪天 豆乳	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン 夏みかん みかん パイモ	パン サラダ油 焼きそば麺 砂糖	490 19.3 17.6 1.7	
25	木	ごはん	こんぶのそぼろに あぶらふのみそしる	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	519 22.0 16.5 1.5		
26	金	○	むぎ ごはん	ポークカレー ブロック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 ブロッコリー 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	530 18.3 18.6 2.0	
29	月	ごはん	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	484 21.9 16.4 2.2		
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 にら 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 マヨネーズ風味調味料	491 20.4 19.0 1.9		

※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。

(石巻市河北学校給食センター：TEL 0225-62-2354)

【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