



令和8年6月よていこんだてひょう (小学校)



今月の石巻産・宮城県産の食材
ごはん・パン・牛乳・豚肉・豆腐・油揚げ・こまつな・長ねぎ・スリムねぎ・トマト・味付けのり など

石巻市河南学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい		主な材料名と3つのほたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			しゅしよく	おかず	赤のなかま 血や肉や骨に なる食品	緑のなかま からだの調子をよくし 病気を防ぐ食品	黄色のなかま はたらく力や 熱になる食品	エネルギー たんぱく質 糖質 食塩相当量	kcal g g g	
1	月		ごはん	ぶたにくのしょうがやき こまつなのさっとに かきたまじる	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 なた	しょうが 小松菜 にんじん もやし ほうれん草	ごはん 砂糖 はちみつ でんぷん	607 30.7 20.0 2.0	kcal g g g	全中学校
2	火		ごはん	いわしのかばやき きりほしだいこんのいりに とんじる	牛乳 いわし さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 切干大根 枝豆 糸こんにゃく ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	ごはん 大豆油 砂糖 ごま サラダ油 じゃがいも	633 28.5 19.7 3.0	kcal g g g	全中学校
3	水		よこわり 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 ハム えび チーズ	にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ コーン パセリ	丸パン 砂糖 でんぷん サラダ油 パター カレー粉 生クリーム ペンネ じゃがいも	626 27.4 25.2 3.2	kcal g g g	全中学校
4	木		ごはん	たとじじゃがいものコロコロあげ チョレギサラダ ピリからみそしる	牛乳 たこ 卵白 寒天 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく 大根 えのき茸 長ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 でんぷん じゃがいも サラダ油 パター ドレッシング	605 25.8 18.6 2.2	kcal g g g	北村小5年
5	金		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 卵 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 いんげん ごぼう えのき茸 小松菜	ごはん 砂糖 でんぷん サラダ油 じゃがいも 春雨	621 27.6 16.6 2.4	kcal g g g	北村小5年 全中学校
8	月		ごはん	とりにくのかからあげ ひじきのいりに じゃがいものみそしる	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ひじき 大豆 高野豆腐 油揚げ みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん 大豆もやし 糸こんにゃく 枝豆 大根 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 ごま油 砂糖 じゃがいも	621 28.1 19.4 3.1	kcal g g g	
9	火		ごはん	かつおのなんばんソース ささみとだいのサラダ くきわかめのスープ	牛乳 かつお 鶏ささみ 豆腐 せわかめ	長ねぎ 大根 きゅうり もやし にんじん えのき茸 キャベツ 長ねぎ	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま ドレッシング ごま油	632 30.2 22.4 2.7	kcal g g g	
10	水	◎	せわり げんえん ソフト パン	しおやきそば ウィンナーのトマトソース あまなついろフルーツミックス	牛乳 豚肉 えび いか ウィンナー	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 甘栗 パイン 黄桃	減塩ソフトパン 焼きそば麺 サラダ油 砂糖 カクテルゼリー ナタデココ	609 26.2 18.5 3.6	kcal g g g	
11	木	◎	ごはん	あげチヂミ はるさめサラダ マーボーとうふ	牛乳 卵 豚肉 みそ 豆腐	にら にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 米粉 でんぷん 大豆油 春雨 ごま油 砂糖 ごま サラダ油 ラー油	672 21.8 23.0 2.3	kcal g g g	広瀬小4年
12	金		ごはん	さげのみそマヨやき 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 厚揚げ	にんじん キャベツ もやし ごぼう 大根 しめじ こんにゃく 長ねぎ	ごはん マヨネーズ 砂糖 ごま油 サラダ油 じゃがいも	603 29.5 20.1 2.8	kcal g g g	広瀬小6年
15	月		ごはん	えごまぶたのカレーメンチ こねぎまっきのナムル みそスープ	牛乳 豚肉 せわかめ みそ	にんじん もやし 小松菜 スリムねぎ にんにく 玉ねぎ メンマ 白菜 コーン にら	ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油 ごま 砂糖 サラダ油	605 23.5 19.0 2.2	kcal g g g	広瀬小
16	火		ごはん	あかうおのしょうがじょうゆやき にくじゃが きのこのみそしる かたぬきチーズ	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ チーズ	にんじん 玉ねぎ しょうが 糸こんにゃく グリンピース 大根 えのき茸 しめじ 長ねぎ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖	608 30.3 18.30 2.9	kcal g g g	和瀬小2年
17	水		ずんだ パン	やさいのかきあげ もやしとハムのソテー にくうどん ☆ヨーグルト	牛乳 ハム 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ごぼう 春雨 赤パプリカ 黄パプリカ もやし にら 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草	ずんだパン 大豆油 小麦粉 サラダ油 砂糖 うどん	665 29.4 25.3 2.7	kcal g g g	
18	木		ごはん あじつけ のり	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 サメ 鶏肉 昆布 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 味付け海苔	にんじん ごぼう 枝豆 白菜 小松菜 こんにゃく	ごはん 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖	613 28.8 21.6 3.0	kcal g g g	須江小5年
19	金	◎	むぎ ごはん	ぶたキムチどんのく ほうれんそうのツナあえ トマトまっきのたまごスープ	牛乳 豚肉 ツナ ハラペーコン 豆腐 卵	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 キムチ漬け にら ほうれん草 もやし トマト スリムねぎ	ごはん 押し麦 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	631 31.3 20.1 2.9	kcal g g g	須江小 北村小3・4年
22	月	◎	ごはん	セルフチャーハンのぐ メロン ごもくはるさめスープ	牛乳 豚肉 えび 大豆 ハラペーコン うすら卵	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース コーン メロン 干し椎茸 白菜 ほうれん草	ごはん サラダ油 春雨	602 26.8 19.0 2.4	kcal g g g	前谷地小
23	火		ごはん	かみかみいかメンチカツ こんぶのそぼろに あぶらぶのみそしる	牛乳 いか 鶏肉 昆布 豆腐 みそ	にんじん キャベツ 枝豆 玉ねぎ ほうれん草	ごはん パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 砂糖 じゃがいも 油粒	604 28.2 17.4 2.5	kcal g g g	
24	水	◎	げんえん ソフトパン いちごジャム	オムレツのトマトソース まめまめサラダ ポークチャウダー	牛乳 卵 大豆 ハム 豚肉 スキムミルク チーズ	枝豆 コーン 玉ねぎ にんじん いんげん パセリ	減塩ソフトパン いちごジャム 砂糖 ドレッシング サラダ油 じゃがいも 生クリーム	719 28.9 26.9 3.2	kcal g g g	
25	木		ごはん	とりにくのレモンソース おからのいりに わかめのすましじる	牛乳 鶏肉 豚肉 おから 豆腐 わかめ うすら卵	レモン ごぼう にんじん スリムねぎ もやし	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 サラダ油	612 28.6 19.5 2.7	kcal g g g	須江小6年
26	金	◎	むぎ ごはん	ポークカレー キャベツとコーンのソテー こだますいか	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご グリンピース コーン キャベツ 小玉すいか	ごはん 押し麦 サラダ油 じゃがいも	693 22.6 18.0 3.1	kcal g g g	
29	月		ごはん	ささかまのいそべあげ ごぼうサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 笹かまぼこ 卵 青のり ツナ ハラペーコン 豆腐	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 チンゲンサイ	ごはん 小麦粉 大豆油 ごま マヨネーズ 砂糖	621 20.2 25.3 2.0	kcal g g g	鹿又小
30	火		ごはん	さばまっきのさいきょうやき ピーンソテー にくだんごいちゅうかスープ	牛乳 さば みそ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 干し椎茸 メンマ しめじ きくらげ 白菜 長ねぎ	ごはん パン粉 サラダ油 ピーファン	608 27.7 18.5 2.4	kcal g g g	

※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。※スプーンの欄に◎印がついた日は、スプーンがあると食べやすい献立です。

※☆印は業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。