



令和8年6月予定献立表（中学校）



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・小松菜・長ねぎ・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	献立名		主な材料名と3つのほたつき			栄養価		備考 (給食止め等)
			主食	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 はだらかや 熱になる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	
1	月		全中学校給食なし							
2	火		全中学校給食なし							
3	水		全中学校給食なし							
4	木		ごはん	たことじゃがいものココロ揚げ チョレギサラダ ピリ辛みそ汁 <small>6/4~6/10は 歯と口の健康週間</small>	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 えのき草 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 バター ドレッシング	776 kcal 32.7 g 22.2 g 2.6 g	北村小5年	
5	金		全中学校給食なし							
8	月		ごはん	鶏肉のから揚げ ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	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	787 kcal 34.4 g 22.5 g 3.8 g		
9	火		ごはん	かつおの南蛮ソース ささみと大根のサラダ 茎わかめのスープ <small>季節の たべものを 味わおう 「かつお」</small>	牛乳 かつお 鶏ささみ 豆腐 茎わかめ	長ねぎ 大根 きゅうり もやし にんじん えのき草 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	805 kcal 37.4 g 26.5 g 3.5 g		
10	水	◎	背割り減塩 ソフトパン	塩焼きそば ウインナーのトマトソース 甘夏入りフルーツミックス	牛乳 豚肉 えび いか ウインナー	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 甘夏 バイン 黄桃	減塩ソフトパン 焼きそば類 サラダ油 砂糖 カクテルゼリー ナタデココ	794 kcal 32.6 g 21.5 g 4.6 g		
11	木	◎	ごはん	揚げチヂミ（2枚） 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 卵 豚肉 みそ 豆腐	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	884 kcal 27.1 g 28.5 g 2.8 g	広瀬小4年	
12	金		ごはん	鮭のみそマヨ焼き 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 厚揚げ	にんじん キャベツ もやし しょうが 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	771 kcal 36.9 g 23.3 g 3.5 g	広瀬小6年	
15	月		ごはん	えごま豚のカレーメンチ こねぎまっきのナムル みそスープ ミニゼリー <small>季節の食材を 味わおう 「スリムネギ」</small>	牛乳 豚肉 茎わかめ みそ	にんじん もやし 小松菜 スリムネギ 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	772 kcal 27.5 g 22.4 g 2.7 g	広瀬小	
16	火		ごはん	赤魚のしょうが醤油焼き 肉じゃが きのこのみそ汁 型抜きチーズ	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 えのき草 しめじ 長ねぎ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖	776 kcal 38.4 g 21.1 g 3.6 g	和瀬小2年	
17	水		ずんだ パン	野菜のかき揚げ もやしとハムのソテー 肉うどん ☆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 春菊 赤ハフリカ 黄ハフリカ 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	854 kcal 37.5 g 30.0 g 3.4 g		
18	木		ごはん 味付け のり	モウカザメクリスピー 五目豆 小松菜のみそ汁	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	781 kcal 35.6 g 25.7 g 3.6 g	須江小5年	
19	金	◎	麦ごはん	ぶたキムチ丼の具 ほうれん草のツナ和え トマトまっきの卵スープ <small>地場産物を 味わおう 「トマト」</small>	牛乳 豚肉 ツナ パラバーコン 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 スリムネギ	ごはん 押し麦 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	812 kcal 39.2 g 24.4 g 3.7 g	須江小 北村小3・4年	
22	月	◎	ごはん	セルフチャーハンの具 メロン 五目春雨スープ	牛乳 豚肉 えび 大豆 パラバーコン うずら卵	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース 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	772 kcal 33.9 g 22.7 g 2.8 g	前谷地小	
23	火		ごはん	かみかみいかメンチカツ 昆布のそぼろ煮 油麩のみそ汁 <small>よくかんで食べよう</small>	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 油麩	786 kcal 35.2 g 21.0 g 3.2 g		
24	水	◎	減塩 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	859 kcal 34.4 g 31.8 g 4.2 g		
25	木		ごはん	鶏肉のレモンソース おからの炒り煮 わかめのすまし汁	牛乳 鶏肉 豚肉 おから 豆腐 わかめ うずら卵	レモン ごぼう にんじん スリムネギ もやし	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 サラダ油	773 kcal 34.9 g 22.7 g 3.2 g	須江小6年	
26	金	◎	麦ごはん	ポークカレー キャベツとコーンのソテー 小玉すいか	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	865 kcal 27.2 g 21.1 g 3.7 g		
29	月		ごはん	笹かまの磯辺揚げ ごぼうサラダ チンゲンサイのスープ 	牛乳 笹かまほこ 卵 青のり ツナ パラバーコン 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	785 kcal 24.6 g 29.5 g 2.4 g	鹿又小	
30	火		ごはん	さばまっきの西京焼き ビーフソテー 肉団子入り中華スープ	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 ビーフン	772 kcal 33.8 g 22.0 g 2.7 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。