



6月の予定献立表(小学校)



石巻市住吉学校給食センター

曜日	スプーン	献立名	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考 (給食止め 等)
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
			ちやにくやほねに なるたべもの	からだのちょうしをよくし びょうきをふせたべもの	はたらくちからや ねつになるたべもの		
1月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき こまつなのさつとに はくさいいりたまごスープ	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ パラベーコン たまご	もやし もやし しょうが こまつな にんじん 玉ねぎ はくさい	ごはん ごま油 砂糖 はちみつ でん粉	608 kcal 28.9 g 20.3 g 2.3 g	
2火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばやき きりぼしだいこんのいりに とんじる	牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ 豆腐	だいこん にんじん はくさい ごぼう 切干しだいこん 長ねぎ こんにゃく えだまめ	ごはん 大豆油 砂糖 米粉 でん粉 三温糖 じゃがいも サラダ油	611 kcal 25.3 g 18.6 g 2.3 g	
3水	よこわり まるパン ぎゅうにゅう	ハンバーグデミグラスソース カレーパスタ コンソメスープ	牛乳 ロースハム えび 鶏肉 豚肉 ウィンナー チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく ぶなしめじ パプリカ	丸パン バター オリーブ油 ペンネ でん粉 じゃがいも 生クリーム	607 kcal 26.4 g 24.7 g 3.3 g	
4木	ごはん ぎゅうにゅう	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 たこ 寒天 みそ 豆腐 わかめ 豚肉 油揚げ たまご	しょうが きゅうり にんにく にんじん パプリカ 長ねぎ 玉ねぎ だいこん キャベツ えだまめこんにゃく	ごはん じゃがいも 大豆油 ドレッシング バター サラダ油 小麦粉 砂糖 でん粉	612 kcal 22.9 g 19.9 g 2.1 g	
5金	おおむぎ ごはん ぎゅうにゅう	セルフチャーハンのご はるさめごもスープ ◆かたぬきチーズ ◆【きせつのぐだまの】メロン	牛乳 パラベーコン チーズ えび 豚肉	にんじん 長ねぎ コーン 玉ねぎ はくさい メロン たけのこ しょうが こまつな グリンピース	ごはん サラダ油 ごま油 大麦 春雨	617 kcal 22.9 g 22.0 g 2.0 g	
8月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのみそマヨネーズやき キャベツとあぶらあげのごまいため けんちんじる	牛乳 鶏肉 豆腐 鮭 油揚げ みそ	ごぼう もやし だいこん こんにゃく スリムねぎ キャベツ にんじん	ごはん ごま油 マヨネーズ 砂糖 ごま サラダ油	605 kcal 26.8 g 24.0 g 1.7 g	
9火	ごはん ぎゅうにゅう	とりのからあげ ひじきのいりに じゃがいもとこうやどうふのみそしる	牛乳 鶏肉 大豆 凍り豆腐 ひじき さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ	にんじん しょうが 長ねぎこんにゃく いんげん だいこん キャベツ	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 じゃがいも サラダ油	612 kcal 25.1 g 20.6 g 2.0 g	
10水	せわりげんえん ソフトパン ぎゅうにゅう	しおやきそば ポイルウインナーケチャップソース ◆あまなつりフルーツミックス	牛乳 豚肉 えび ウィンナー	にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン 甘夏 みかん しょうが キャベツ ブルーベリー トマト	サラダ油 焼きそば麺 砂糖 ナタデココ ソフトパン	618 kcal 24.7 g 19.8 g 3.1 g	
11木	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのなんばんづけ ◆みずなとささみのわふうサラダ くきわかめのスープ	牛乳 豆腐 かつお 鶏肉 ロースハム 豆腐 わかめ	にんじん しょうが 水菜 もやし 長ねぎ きゅうり だいこん えのきたけ スリムねぎ はくさい	ごはん 大豆油 砂糖 ごま油 でん粉	617 kcal 25.8 g 20.0 g 2.6 g	
12金	ごはん ぎゅうにゅう	あげちみ マーボーどうふ もやしのちゅうかあえ	牛乳 豚肉 豆腐 たまご みそ	にんじん コーン 長ねぎ にんにく いら 干椎茸 たけのこ もやし 玉ねぎ きゅうり しょうが	ごはん サラダ油 大豆油ごま油 でん粉 ごま 砂糖 小麦粉 米粉 ラー油	621 kcal 23.6 g 20.5 g 1.7 g	向陽小4年
15月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのさいきょうやき にくじやが あぶらふとしめじのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 さば みそ	にんじん キャベツ こまつな 玉ねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ ぶなしめじ	ごはん 油麩 砂糖 じゃがいも サラダ油	625 kcal 26.5 g 19.0 g 2.2 g	向陽小6年
16火	ごはん ぎゅうにゅう	えごまぶたのカレーメンチカツ ◆こねぎまっきのかいそういりナムル チンゲンさいのスープ まっき ☆◆ヨーグルト 献立	牛乳 豚肉 豆腐 海藻 ヨーグルト	にんじん レモン もやし チンゲンサイ 玉ねぎ ほうれんそう スリムねぎ	ごはん ごま パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 ごま油 でん粉	648 kcal 23.9 g 19.4 g 1.8 g	向陽小6年
17水	ずんだパン ぎゅうにゅう	にくうどん やさいかきあげ パプリカいりハムのソテー	牛乳 豚肉 ロースハム	コーン 玉ねぎ パプリカ キャベツ しゅんぎく ごぼう にんじん 長ねぎ	ずんだパン 大豆油 小麦粉 砂糖 うどん サラダ油	606 kcal 21.5 g 23.6 g 2.4 g	向陽小6年
18木	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチどりのぐ ◆ほうれんそうとツナサラダ とまとまっきのたまごスープ まっき献立	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 豆腐 たまご	にんにく いら 玉ねぎ にんじん ほうれんそう レモン汁 レタス キャベツ りんに	ごはん 砂糖 ごま油 押し麦 ごま 三温糖 でん粉 ほやドレッシング	606 kcal 27.9 g 19.2 g 1.7 g	中里小4年
19金	ごはん あじつかけの ぎゅうにゅう	ささかまのいそべあげ きんぴらごぼう みそスープ	牛乳 たまご 笹かまぼこ 青のり 鶏肉 鶏肉 みそ 味付けのり	にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん にんにく 玉ねぎ いら キャベツ コーン	ごはん 砂糖 大豆油 サラダ油 小麦粉 ごま ごま油 じゃがいも パン粉	615 kcal 24.0 g 20.1 g 2.1 g	向陽小3年
22月	ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう	あかうおのしょうがしょうゆやき ビーフソテー にくだんごスープ	牛乳 赤魚 えび かつお節 豚肉 鶏肉	しょうが はくさい 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 干椎茸 きくらげ にんじん しそ チンゲンサイ スリムねぎ	ごはん 砂糖 サラダ油ビーフン じゃがいも でん粉 パン粉 ごま油	613 kcal 26.1 g 18.7 g 1.6 g	
23火	ごはん ぎゅうにゅう	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 豚肉 鶏肉 大豆 ちくわ おから 豆腐 なたと わかめ	にんじん きくらげ みつば スリムねぎ えのきたけ レモン えだまめ	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 大豆油 じゃがいも	610 kcal 29.4 g 18.2 g 2.6 g	
24水	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ツナオムレツケチャップソースがけ ◆アーモンドいりサラダ ポークチャウダー	牛乳 ツナ 豚肉 たまご スキムミルク 大豆 チーズ 白インゲン豆	にんじん キャベツ ほうれんそう 玉ねぎ まいたけ パセリ パプリカ	食パン 大豆油 砂糖 アーモンド サラダ油 じゃがいも 生クリーム でん粉 いちごジャム	612 kcal 24.3 g 24.3 g 2.8 g	
25木	ごはん ぎゅうにゅう	ピーチシャークのたつたあげ ごもくまめ こまつなのみそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 昆布 大豆 みそ ピーチシャーク	にんじん ごぼう 長ねぎ しょうが ぶなしめじ こんにゃく えだまめ だいこん こまつな	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 サラダ油 じゃがいも	606 kcal 28.0 g 18.5 g 2.1 g	
26金	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー キャベツとコーンのソテー ◆こたますいか	牛乳 ウィンナー 豚肉 スキムミルク	玉ねぎ りんご しょうが にんじん にんにく コーン キャベツ すいか ピーマン フロココロ グリンピース	ごはん サラダ油 じゃがいも	614 kcal 20.1 g 17.2 g 2.6 g	貞山小
29月	ごはん ぎゅうにゅう	いかメンチカツ こんぶのそぼろに キャベツのみそしる パックごさかな	牛乳 いか 鶏肉 大豆みそ 豆腐 かたくちいわし	玉ねぎ スリムねぎ にんじん えだまめ キャベツ にんにく しょうが	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 大豆油 パン粉 小麦粉	610 kcal 25.6 g 18.6 g 2.3 g	
30火	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまごのきのこあんかけ とりにくたけのこのいりに さわにわん	牛乳 豚肉 大豆 たまご 鶏肉	干椎茸 みつば えのきたけ にんじん ぶなしめじ ごぼう にんにく しょうが だいこん えだまめ はくさい たけのこ	ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも	614 kcal 24.4 g 19.8 g 2.3 g	貞山小4年 中里小

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

● 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。

● ☆は業者から直接、学校に配送されます。 ◆は学校冷蔵庫保存になります。

<今月の石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・押し麦・パン・焼きそば麺・牛乳・豚肉・メンチカツ・笹かまぼこ・凍り豆腐・油揚げ
さば・ツナ・豆腐・わかめ・海藻・しょうゆ・みそ・小松菜・長ねぎ・スリムねぎ・枝豆・大豆・パプリカ など

