



# 6月の予定献立表(中学校)



石巻市住吉学校給食センター

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 エネルギー たんぱく質 脂肪 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		全校給食止め(振替休業日)					全中学校
2火		全校給食止め(中総体予備日)					全中学校
3水		全校給食止め(中総体予備日)					全中学校
4木	ごはん 牛乳	たことじゃがいものコロコロ揚げ ◆かみかみチヨレギサラダ ピリ辛みそ汁	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	780 Kcal 28.0 g 23.6 g 2.7 g	
5金	○ 大麦 ごはん 牛乳	セルフチャーハン(の具 春雨五目スープ ◆型抜きチーズ ◆【季節の果物】メロン)	牛乳 パラバーコン 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	779 Kcal 27.5 g 25.3 g 2.5 g	山下中 住吉中
8月	ごはん 牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツと油揚げのごま炒め けんちん汁	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	780 Kcal 33.2 g 28.7 g 2.1 g	
9火	ごはん 牛乳	鶏の唐揚げ ひじきの炒り煮 じゃがいもと高野豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 凍り豆腐 ひじき さつまいも 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	780 Kcal 31.1 g 24.3 g 2.6 g	青葉中 山下中
10水	○ 背割減塩 ソフトパン 牛乳	塩焼きそば ポイルウインナーケチャップソース ◆甘夏入りフルーツミックス	牛乳 豚肉 えび ウインナー	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	770 Kcal 29.5 g 22.5 g 3.9 g	
11木	ごはん 牛乳	かつおの南蛮漬け ◆水菜とささみの和風サラダ 茎わかめのスープ	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	779 Kcal 31.6 g 23.6 g 3.4 g	
12金	○ ごはん 牛乳	揚げちぢみ マーボー豆腐 もやしの中華和え	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	817 Kcal 29.5 g 24.9 g 2.2 g	
15月	ごはん 牛乳	さばの西京焼き 肉じゃが 油麩としじめのみそ汁	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	790 Kcal 32.3 g 21.9 g 2.9 g	
16火	ごはん 牛乳	えごま豚のカレーメンチカツ ◆こねぎまっきの海藻入りナムル チンゲン菜のスープ ☆◆ヨーグルト	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	782 Kcal 26.4 g 21.7 g 2.2 g	
17水	ずんだパン 牛乳	肉うどん 野菜かき揚げ パプリカ入ハムのソテー	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	770 Kcal 27.3 g 27.6 g 3.3 g	
18木	麦ごはん 牛乳	豚キムチ丼の具 ◆ほうれん草とツナサラダ とまとまっきのたまごスープ	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 トマト レタス キャベツ りんご	ごはん 砂糖 ごま油 押し麦 ごま 三温糖 でん粉 ほうろしん糖	775 Kcal 34.3 g 22.5 g 2.3 g	青葉中
19金	ごはん 味付けのり 牛乳	笹かまの磯辺揚げ きんぴらごぼう みそスープ	牛乳 たまご 笹かまほこ 青のり 豚肉 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	784 Kcal 29.9 g 23.4 g 2.5 g	青葉中
22月	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳	赤魚の生姜醤油焼き ビーフンソテー 肉団子スープ	牛乳 赤魚 かつお節 えび 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	776 Kcal 31.6 g 22.2 g 1.9 g	山下中
23火	ごはん 牛乳	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 豚肉 鶏肉 大豆 ちくわ おから 豆腐 なると 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	778 Kcal 36.2 g 21.3 g 3.3 g	
24水	○ 食パン いちごジャム 牛乳	ツナオムレツケチャップソースがけ ◆アーモンド入りサラダ 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	770 Kcal 29.8 g 29.5 g 3.8 g	
25木	ごはん 牛乳	ピーチシャークの立田揚げ 五目豆 小松菜のみそ汁	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	773 Kcal 33.9 g 21.8 g 2.8 g	青葉中
26金	○ ごはん 牛乳	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 ウインナー 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 フロッキー グリンピース	ごはん サラダ油 じゃがいも	784 kcal 24.7 g 19.9 g 3.4 g	
29月	ごはん 牛乳	いかメンチカツ 昆布のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 バック小魚	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	785 kcal 32.2 g 22.1 g 2.9 g	
30火	ごはん 牛乳	厚焼き卵のきのこあんかけ 鶏肉と大根の炒り煮 沢煮椀	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	779 kcal 29.7 g 23.5 g 3.0 g	

● 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・笹かまほこ・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

