

# 令和4年度 6月予定献立表

気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
1	水	★チーズの日★ ご飯 チーズハンバーグトマトソース キャベツとトマトのサラダ きのこのスープ	牛乳 チーズ 鶏肉	精白米 三温糖	トマト キャベツ きゅうり	956	33.7	34.9
			ハンバーグ	オリーブ油 バター	玉ねぎ 人参 しめじ			
2	木	★オムレツの日★ ご飯 オムレツ ポテトマヨネーズ焼き マカロニスープ	牛乳 オムレツ	精白米 じゃがいも	コーン グリーンピース 人参	819	22.1	24.2
			ベーコン	マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ			
3	金	塩 ラーメン 豚肉とニラの韓国風炒め 手作りカフェオレ蒸しパン	牛乳 豚肉 なたと	中華麺 ごま油	きくらげ 人参 キャベツ もやし	837	40.0	27.5
			わかめ 味噌 卵	ごま 薄力粉	ねぎ にら			
6	月	★梅の日★ 梅じゃこ ご飯 かぼちゃコロッケ 牛肉と野菜の炒り煮 麩のすまし汁	牛乳 しらす 牛肉	精白米 ごま 麩	梅 大葉 ごぼう 人参 椎茸	871	30.3	22.2
				かぼちゃコロッケ	しめじ 生姜 みつば			
7	火	スタミナ 丼 ひじき中華サラダ にらのスープ	牛乳 豚肉 ひじき	精白米 ごま油	にら 玉ねぎ もやし 人参	834	38.1	23.1
			鶏肉 チーズ 豆腐	三温糖 ごま	しめじ きゅうり たけのこ			
8	水	★第1期考查★前半給食★かみかみ献立★ ご飯 かみかみメンチカツ ごぼうサラダ 切り干し大根の味噌汁 歯と口の健康ゼリー	牛乳 メンチカツ	精白米 油 ごま	ごぼう コーン きゅうり 人参	971	28.5	37.6
			油揚げ 豆腐 味噌	マヨネーズ ゼリー	切り干し大根 玉ねぎ ほうれん草			
9	木	★第1期考查★前半給食★たまごの日★ 五目 チャーハン なすと豚肉の炒め物 青梗菜の中華スープ	牛乳 卵 えび	精白米 ごま油	たけのこ 椎茸 グリーンピース	791	36.0	20.4
			焼豚 豚肉 味噌	三温糖	ピーマン なす キャベツ もやし			
10	金	★第1期考查★前半給食★ 山菜なめこ うどん 五目豆 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 なたと	うどん こんにゃく	人参 ねぎ 山菜ミックス	615	27.8	20.1
			油揚げ 大豆	三温糖	なめこ ごぼう 蓮根 みかん			
13	月	鶏肉の甘辛だれ 中華春雨サラダ かき玉中華スープ	牛乳 鶏肉 ハム	精白米 でん粉	ねぎ きゅうり きくらげ もやし	997	38.0	38.1
			卵 豆腐	油 ごま油 三温糖	人参 玉ねぎ ほうれん草			
14	火	ほや ご飯 だしまき玉子 鶏と大根の煮物 豚汁	牛乳 ほや 玉子焼き	精白米 こんにゃく	生姜 大根 人参 いんげん	927	34.0	32.0
			鶏肉 豚肉 豆腐	三温糖 油 里芋	ごぼう ねぎ			
15	水	★みやぎ水産の日★生姜の日★ いわしの蒲焼き 茎わかめのきんぴら ふかひれスープ	牛乳 いわし 卵	精白米 でん粉 油	生姜 ごぼう 人参 たけのこ	882	39.0	25.6
			茎わかめ ふかひれ	三温糖 しらたき	椎茸 青梗菜			
16	木	鶏肉の梅味噌焼き 筑前煮 どさんこ汁	牛乳 鶏肉 味噌	精白米 三温糖	梅 人参 ごぼう 蓮根 椎茸	982	41.6	32.9
			豚肉	油 こんにゃく ごま油	いんげん もやし 玉ねぎ コーン			
17	金	★定通大会応援献立★ カレー うどん とんかつ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 なたと	うどん 油	玉ねぎ 人参 もやし いんげん	792	32.2	28.9
			油揚げ とんかつ		バナナ パイナップル みかん			
20	月	★食育の日★ 牛タンつくね 野菜の味噌炒め ほうれん草の味噌汁	牛乳 牛タンつくね	精白米 油 三温糖	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ	854	30.1	27.6
			鶏肉 味噌 油揚げ	じゃがいも	なす ほうれん草			
21	火	白身魚フライ ポテトサラダ マカロニのクリームスープ	牛乳 白身魚 ハム	精白米 油 マカロニ	人参 コーン グリーンピース	999	30.9	38.3
			鶏肉	じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ			
22	水	★かにの日★ かに風 チャーハン エビチリ 春雨スープ	牛乳 卵 えび	精白米 ごま油	たけのこ ねぎ 椎茸 人参	886	36.0	26.8
			かにかま 大豆	でん粉 三温糖	ほうれん草 グリーンピース			
23	木	★乳酸菌の日★ ショア 鶏の唐揚げ なめたけ和え じゃがいもの味噌汁	ショア 鶏肉 豆腐	精白米 でん粉	ほうれん草 もやし なめたけ	856	30.5	25.3
			油揚げ 味噌	油 じゃがいも	人参 ねぎ			
24	金	和風納豆 パスタ 蓮根サラダ かぼちゃシチュー	牛乳 納豆 鶏肉	パスタ オリーブ油	玉ねぎ 人参 しめじ 蓮根	922	39.9	41.1
			ツナ	バター マヨネーズ	コーン かぼちゃ グリーンピース			
27	月	★ちらし寿司の日★ ちらし 寿司 小松菜のおかか和え はんぺんのすまし汁	牛乳 油揚げ えび	精白米 三温糖	しいたけ 人参 枝豆 小松菜	714	26.7	14.3
			鯉節 はんぺん		もやし みつば			
28	火	親子丼 海藻サラダ もやしの味噌汁	牛乳 鶏肉 なたと	精白米 三温糖	しいたけ 人参 玉ねぎ レタス	832	34.7	22.8
			卵 海藻ミックス		グリーンピース もやし きゅうり			
29	水	さばのレモン醤油焼き いりどりソース風味 きのこの味噌汁	牛乳 さば 鶏肉	精白米 油	レモン エリンギ 人参 蓮根	964	41.8	32.0
			豆腐 味噌	三温糖	たけのこ ねぎ いんげん えのき			
30	木	中華コーンスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 卵	精白米 ごま油	ほうれん草 人参 もやし コーン	785	30.7	15.8
			錦糸卵	しらたき 三温糖	切り干し大根 きくらげ 玉ねぎ			

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

◆今月の栄養価 ( ) 内は基準値  
◇エネルギー：868kcal (860) ◆たんぱく質：33.8g (27.0~43.0) ◇脂質：27.8g (22.7~27.3)