

# 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	ご飯	★チーズの日★			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
			チーズハンバーグ トマトソース	ハンバーグ	オリーブ油 バター	玉ねぎ 人参 しめじ					
			キャベツとトマトのサラダ	きのこのスープ	じゃがいも						
2	木	ご飯	★オムレツの日★			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
			オムレツ ポテトマヨネーズ焼き	ベーコン	マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ					
			マカロニスープ								
3	金	塩 ラーメン	豚肉とニラの韓国風炒め			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
			手作りカフェオレ蒸しパン	わかめ 味噌 卵	ごま 薄力粉	ねぎ にら					
					三温糖						
6	月	梅じゃこ ご飯	★梅の日★			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 牛肉と野菜の炒り煮		かぼちゃコロッケ	しめじ 生姜 みつば					
			麩のすまし汁		油 しらたき 三温糖						
7	火	スタミナ 丼	ひじき中華サラダ			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
			にらのスープ	鶏肉 チーズ 豆腐	三温糖 ごま	しめじ きゅうり たけのこ					
				わかめ	春雨						
8	水	ご飯	★第1期考查★前半給食★かみかみ献立★			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
			かみかみメンチカツ	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					
			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	じゃがいも					
9	木	五目 チャーハン	★第1期考查★前半給食★たまごの日★			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
			なすと豚肉の炒め物	焼豚 豚肉 味噌	三温糖	ピーマン なす キャベツ もやし					
			青梗菜の中華スープ	コチュジャン		人参 青梗菜 コーン					
10	金	山菜なめこ うどん	★第1期考查★前半給食★			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
			五目豆	油揚げ 大豆	三温糖	なめこ ごぼう 蓮根 みかん					
			冷凍みかん								
13	月	ご飯	鶏肉の甘辛だれ			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
			中華春雨サラダ	卵 豆腐	油 ごま油 三温糖	人参 玉ねぎ ほうれん草					
			かき玉中華スープ		ごま 春雨						
14	火	ほや ご飯	だしまき玉子			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
			鶏と大根の煮物	鶏肉 豚肉 豆腐	三温糖 油 里芋	ごぼう ねぎ					
			豚汁	味噌							
15	水	ご飯	★みやぎ水産の日★生姜の日★			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
			いわしの蒲焼き	茎わかめ ふかひれ	三温糖 しらたき	椎茸 青梗菜					
			茎わかめのきんぴら	ふかひれスープ	ごま						
16	木	ご飯	鶏肉の梅味噌焼き			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
			筑前煮	豚肉	油 こんにゃく ごま油	いんげん もやし 玉ねぎ コーン					
			どさんこ汁		じゃがいも バター	ねぎ					
17	金	カレー うどん	★定通大会応援献立★			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
			とんかつ	油揚げ とんかつ		バナナ パイナップル みかん					
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト							
20	月	ご飯	★食育の日★			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
			牛タンつくね	鶏肉 味噌 油揚げ	じゃがいも	なす ほうれん草					
			野菜の味噌炒め	豆腐							
21	火	ご飯	白身魚フライ			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
			ポテトサラダ	鶏肉	じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ					
			マカロニのクリームスープ		オリーブ油						
22	水	かに風 チャーハン	★かにの日★			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
			エビチリ	かにかま 大豆	でん粉 三温糖	ほうれん草 グリーンピース					
			春雨スープ	豚肉	春雨 油	白菜					
23	木	ご飯	★乳酸菌の日★			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
			ショア	油揚げ 味噌	油 じゃがいも	人参 ねぎ					
			鶏の唐揚げ	なめたけ和え	じゃがいもの味噌汁						
24	金	和風納豆 パスタ	蓮根サラダ			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
			かぼちゃシチュー	ツナ	バター マヨネーズ	コーン かぼちゃ グリーンピース					
					ごま						
27	月	ちらし 寿司	★ちらし寿司の日★			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
			小松菜のおかか和え	鯉節 はんぺん		もやし みつば					
			はんぺんのすまし汁	昆布							
28	火	親子丼	海藻サラダ			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
			もやしの味噌汁	卵 海藻ミックス		グリーンピース もやし きゅうり					
				味噌 錦糸卵		いんげん					
29	水	ご飯	さばのレモン醤油焼き			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
			いりどりソース風味	豆腐 味噌	三温糖	たけのこ ねぎ いんげん えのき					
			きのこの味噌汁			しめじ なめこ 大根					
30	木	ピピンパ 丼	中華コーンスープ			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
			フルーツポンチ	錦糸卵	しらたき 三温糖	切り干し大根 きくらげ 玉ねぎ					
					でん粉	みかん パイナップル 黄桃					

※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)