



令和5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 | 木 | ご飯 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ 野菜スープ | 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 | 精白米 マヨネーズ パン粉 油 | レタス きゅうり キャベツ 人参 コーン パセリ | 897 | 32.4 | 35.1 |
| 2 | 金 | ペペロン チーノ じゃがバター 宮城県産米粉のみそクリームスープ | 牛乳 ベーコン あさり 味噌 | パスタ オリーブ油 バター じゃがいも | 唐辛子 玉ねぎ ピーマン しめじ コーン 白菜 人参 | 919 | 31.5 | 31.5 |
| 5 | 月 | ご飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 ピリ辛味噌汁 | 牛乳 さば 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌 | 精白米 こんにゃく 油 三温糖 バター | 切り干し大根 人参 グリーンピース えのき もやし ねぎ | 857 | 35.4 | 27.1 |
| 6 | 火 | 梅じゃこ ご飯 ★梅の日★ セレクトコロッケ 高野豆腐の炊き合わせ 中華味噌スープ | 牛乳 しらす 昆布 凍り豆腐 豚肉 味噌 | 精白米 ごま 油 コロッケ こんにゃく 三温糖 ごま油 | 梅 大葉 人参 ごぼう 蓮根 しいたけ 白菜 もやし コーン ねぎ | 869 | 25.5 | 24.8 |
| 7 | 水 | ご飯 ★第1期考査★前半給食★ 豚肉のみそだれ 五目豆 みぞれ汁 | 牛乳 豚肉 味噌 大豆 厚揚げ | 精白米 三温糖 こんにゃく 里芋 | ごぼう 蓮根 人参 大根 ねぎ しめじ | 774 | 35.8 | 16.5 |
| 8 | 木 | ご飯 ★かみかみ献立★第1期考査★前半給食★ かみかみメンチカツ 野菜炒め 宮城県産米粉ワントンのほっと汁風 | 牛乳 メンチカツ 鶏肉 油揚げ | 精白米 油 ゼリー 米粉ワントン こんにゃく | 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ しいたけ | 963 | 32.1 | 35.4 |
| 9 | 金 | カレー うどん ★第1期考査★前半給食★ 厚揚げのおろし煮 メロン | 牛乳 鶏肉 なると 油揚げ 厚揚げ | うどん 油 三温糖 玉ねぎ 人参 もやし いんげん 大根 たけのこ ねぎ しいたけ メロン | 647 | 30.1 | 18.0 | |
| 12 | 月 | ご飯 豚キムチ炒め 中華春雨サラダ 宮城県産米粉ワントンスープ | 牛乳 豚肉 ハム 春雨 三温糖 ごま 米粉ワントン | 精白米 ごま油 春雨 三温糖 ごま 米粉ワントン | しめじ 玉ねぎ 人参 もやし キムチ きゅうり きくらげ 青梗菜 メンマ ねぎ しいたけ | 783 | 30.0 | 18.6 |
| 13 | 火 | ご飯 鶏肉のレモン煮 ほうれん草ともやしのおひたし 豆腐のすまし汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 ほうれん草ともやしのおひたし 豆腐のすまし汁 | 精白米 でん粉 油 三温糖 | レモン ほうれん草 もやし 人参 しいたけ みつば | 917 | 31.0 | 31.8 |
| 14 | 水 | キムタク ご飯 ぶりの梅風味焼き ほうれん草のツナ和え なすの味噌汁 | 牛乳 豚肉 ぶり ツナ 油揚げ 味噌 | 精白米 三温糖 ごま じゃがいも | キムチ たくあん 梅 人参 ほうれん草 キャベツ もやし なす | 931 | 38.5 | 28.5 |
| 15 | 木 | ポーク カレー ★定通大会応援献立★ とんかつ フルーツヨーグルト | 牛乳 豚肉 とんかつ ヨーグルト | 精白米 油 じゃがいも | 人参 玉ねぎ グリーンピース バナナ パイナップル 桃 | 954 | 36.0 | 26.6 |
| 16 | 金 | 和風納豆 パスタ ★和菓子の日★ けの汁(青森県) きなこ団子 | 牛乳 納豆 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 大豆 みそ きなこ | パスタ オリーブ油 バター こんにゃく 白玉 三温糖 | 玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ 大根 ごぼう 山菜ミックス | 790 | 35.7 | 25.8 |
| 19 | 月 | ほや ご飯 ★食育の日★ 蔵王産里芋肉味噌コロッケ すき昆布サラダ わかめの味噌汁 | 牛乳 ほや すき昆布 わかめ 豆腐 味噌 | 精白米 油 春雨 肉味噌コロッケ じゃがいも ごま ごま油 三温糖 | 生姜 キャベツ きゅうり 人参 レモン | 781 | 20.6 | 18.8 |
| 20 | 火 | ご飯 鶏の唐揚げ もやしのおかか和え にら玉汁 | 牛乳 鶏肉 かつお節 卵 豆腐 | 精白米 でん粉 油 三温糖 | もやし 人参 いんげん にら しいたけ | 916 | 34.6 | 31.2 |
| 21 | 水 | たこめし ★みやぎ水産の日★夏至★ すき昆布の煮物 ふのりの味噌汁 | 牛乳 たこ 油揚げ すき昆布 さつま揚げ ふのり 味噌 | 精白米 こんにゃく 油 三温糖 ごま じゃがいも | 人参 生姜 ねぎ | 694 | 23.6 | 15.0 |
| 22 | 木 | ご飯 とんてき(三重県) きんぴらごぼう きのこ汁 | 牛乳 豚肉 豆腐 | 精白米 三温糖 油 こんにゃく ごま | ごぼう 人参 いんげん えのき なめこ しめじ 大根 | 839 | 31.5 | 24.6 |
| 23 | 金 | ソース 焼きそば ★乳酸菌の日★ ジョア(いちご) キャベツのひじき和え 宮城県産米粉のもちもち蒸しパン | ジョア 豚肉 ひじき | 中華麺 ごま油 油 三温糖 ごま | 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ ピーマン | 851 | 29.9 | 14.0 |
| 26 | 月 | 五目 チャーハン わかめサラダ かぶとカニのスープ | 牛乳 卵 えび 焼豚 わかめ かにかま | 精白米 ごま油 でん粉 | たけのこ しいたけ グリーンピース レタス きゅうり もやし コーン かぶ | 720 | 29.5 | 15.8 |
| 27 | 火 | ちらし 寿司 ★ちらし寿司の日★ 野菜の味噌マヨネーズ和え 水菜のすまし汁 | 牛乳 昆布 卵 えび 油揚げ ささかま 味噌 豆腐 | 精白米 三温糖 マヨネーズ 枝豆 | しいたけ 人参 キャベツ もやし きゅうり 水菜 | 806 | 29.5 | 23.2 |
| 28 | 水 | ご飯 ★学校公開★ 手作り野菜メンチカツ 里芋のころ煮 油麩の味噌汁 | 牛乳 豚肉 卵 豆腐 味噌 | 精白米 薄力粉 じゃがいも パン粉 油 三温糖 里芋 こんにゃく 油麩 | 小松菜 人参 しいたけ キャベツ 玉ねぎ グリーンピース いんげん ねぎ | 983 | 32.7 | 29.1 |
| 29 | 木 | タコ ライス ポテトサラダ 白菜スープ | 牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム ベーコン | 精白米 油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ | 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト レタス コーン グリーンピース きゅうり 白菜 | 965 | 32.9 | 36.8 |
| 30 | 金 | あんかけ うどん 鶏肉とごぼうの味噌炒め 喜久福 | 牛乳 鶏肉 なると 大豆 味噌 | うどん でん粉 こんにゃく 油 三温糖 喜久福 | 人参 いんげん たけのこ ねぎ しいたけ ごぼう | 639 | 31.4 | 16.4 |

※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：841kcal (860) ◆たんぱく質：31.4g (27.0~43.0) ◇脂質：24.7g (22.7~27.3)