

# 令和6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)
3	月	わかめご飯 鶏肉のレモン煮 小松菜としめじの和え物 水菜の味噌汁	牛乳 わかめ 鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 ごま でん粉 油 三温糖	レモン 小松菜 人参 しめじ もやし 水菜	979	34.6	34.4
4	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 豚肉と春雨の炒め物 にらのスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ	精白米 三温糖 春雨 ごま油 ごま	にら チンゲンサイ もやし きくらげ	850	32.0	28.4
5	水	ご飯 ★第1期考査★前半給食★ 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き ごぼうとひじきのピリ辛煮 白玉汁	牛乳 鶏肉 味噌 ひじき 大豆	精白米 マヨネーズ しらたき 油 三温糖 ごま 白玉	ごぼう いんげん 人参 大根 しいたけ	896	32.9	28.0
6	木	梅じゃこご飯 ★梅の日★第1期考査★前半給食★ 鮭メンチカツ 高野豆腐の炊き合わせ キャベツの味噌汁	牛乳 しらす 味噌 鮭メンチカツ 豆腐 高野豆腐 油揚げ	精白米 ごま 三温糖 こんにゃく	梅 大葉 人参 ごぼう レンコン しいたけ キャベツ ねぎ	748	28.8	14.7
7	金	けんちんうどん ★歯と口の健康週間★第1期考査★前半給食★ かみかみメンチカツ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ コーンと大豆のメンチカツ	うどん 里芋 油 こんにゃく 油 ゼリー	人参 大根 ごぼう ねぎ	735	26.2	28.3
10	月	ご飯 三陸産茎わかめカツ 人参切り干し大根の煮付け みぞれ汁	牛乳 わかめカツ 油揚げ 厚揚げ	精白米 油 ごま油 三温糖 つきこん 里芋	切り干し大根 いんげん 人参 大根 しめじ ねぎ	804	22.4	21.2
11	火	ほやご飯 あじの香味焼き 油麩入り肉じゃが 白石温麺汁(宮城白石市)	牛乳 ほや あじ 豚肉	精白米 じゃがいも しらたき 油麩 油 三温糖 温麺	生姜 大葉 人参 いんげん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	772	31.7	15.3
12	水	ご飯 手作り肉団子の甘酢あんかけ 中華風五目豆 玉子スープ	牛乳 豚肉 卵 大豆 ハム 鶏肉	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま油 こんにゃく	玉ねぎ 人参 しいたけ きくらげ ごぼう 水菜	832	30.3	25.7
13	木	チキンカレー ★定通大会応援献立★ チキンカツ レタススープ 宮城県産米粉のもちもち蒸しパン	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 じゃがいも 油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ レタス	997	33.3	33.8
14	金	ペペロンチーノ ポテトマヨネーズ焼き 宮城県産米粉の味噌クリームスープ	牛乳 ベーコン あさり 味噌 牛乳	パスタ オリーブ油 バター じゃがいも マヨネーズ	糸とうがらし 玉ねぎ ピーマン しめじ とうもろこし 白菜 グリーンピース 人参	940	31.5	34.4
17	月	ご飯 豚キムチ炒め 中華春雨サラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 卵	精白米 ごま油 春雨 三温糖 ごま	しめじ 玉ねぎ 人参 もやし キムチ きゅうり きくらげ ほうれん草	795	32.2	21.5
18	火	ご飯 ★かみかみ献立★ エビカツ 野菜炒め 切り干し大根の味噌汁	牛乳 エビカツ 豆腐 油揚げ 味噌	精白米 油 じゃがいも	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし 切り干し大根 ほうれん草	809	25.5	21.9
19	水	ご飯 ★食育の日★みやぎ水産の日★ いわしの蒲焼き ひじきの炒り煮 ふのりの味噌汁	牛乳 いわし ひじき さつま揚げ ふのり 味噌	精白米 でん粉 油 三温糖 ごま じゃがいも	人参 枝豆 ねぎ	862	29.6	23.2
20	木	ジャンバラヤ レンコンとごぼうのサラダ オニオンスープ	牛乳 えび ウィンナー	精白米 オリーブ油 バター ごま マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース とうもろこし レンコン ごぼう きゅうり ピーマン	761	21.9	24.6
21	金	スパゲティナポリタン いんげんのバターソテー コンソメスープ	牛乳 ウィンナー ベーコン	パスタ オリーブ油 バター じゃがいも	人参 玉ねぎ ピーマン トマト いんげん とうもろこし キャベツ パセリ	674	23.2	21.9
24	月	みそラーメン なすと豚肉の炒め物 シトラスデザート	牛乳 豚肉 味噌 コチュジャン	中華麺 ごま油 ごま 三温糖 セリー	人参 キャベツ きくらげ メンマ もやし にら ねぎ ピーマン なす パイナップル みかん	714	33.0	20.1
25	火	ご飯 たらのり塩フライ きんぴらごぼう けの汁(青森県)	牛乳 たらのり塩フライ 高野豆腐 油揚げ 大豆 味噌	精白米 油 三温糖 こんにゃく ごま	ごぼう 人参 いんげん 大根 しいたけ 山菜ミックス	808	28.9	20.7
26	水	ご飯 ★学校公開★ かつおスタミナ南蛮 切り干し大根のカレー煮 ピリ辛味噌汁	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 さつま揚げ 味噌	精白米 でん粉 油 三温糖 こんにゃく ごま バター	レモン 切り干し大根 人参 えのき もやし ねぎ	880	34.0	21.1
27	木	ちらし寿司 ★ちらし寿司の日★ がんもの煮物 野菜のすまし汁	牛乳 油揚げ えび がんも 豚肉 豆腐 わかめ 卵	精白米 三温糖 油	しいたけ 人参 枝豆 大根 もやし ねぎ グリーンピース	754	28.2	21.0

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

※6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

◆今月の栄養価 ( )内は基準値  
◇エネルギー：822kcal (860) ◆たんぱく質：29.5g (27.0～43.0) ◇脂質：24.2g (22.7～27.3)