



6月予定献立表



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)	
2	月	ご飯	★オムレツの日★	牛乳 オムレツ	精白米 じゃがいも	バジル キャベツ 玉ねぎ 人参	823	25.2	18.7
			オムレツ えびとポテトのバジルソース	えび ベーコン	オリーブ油 マカロニ	バナナ			
			マカロニスープ バナナ						
3	火	ご飯	蒸ししゅうまい	牛乳 しゅうまい	精白米 ごま油	人参 もやし 玉ねぎ いんげん	805	32.2	20.9
			豚肉と豆腐のキムチ炒め	豚肉 豆腐 コチュジャン	ごま	白菜 にら			
			にらのスープ	わかめ					
4	水	ご飯	★歯と口の健康週間★	牛乳 豚肉 卵	精白米 薄力粉 グミ	小松菜 人参 しいたけ キャベツ	979	33.4	34.2
			手作り野菜メンチカツ レンコンとごぼうのサラダ	味噌	パン粉 油 三温糖	玉ねぎ レンコン ごぼう もやし			
			もやしの味噌汁 かみかみグミぶどう味		ごま マヨネーズ	きゅうり いんげん			
5	木	ツナ ピラフ	キャベツとトマトのサラダ	牛乳 ツナ 豚肉	精白米 バター	人参 とうもろこし グリーンピース	776	24.8	23.0
			豚肉と豆のトマトスープ	ベーコン ひよこ豆	オリーブ油 三温糖	トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ			
6	金	和風梅 じゃこ パスタ	★梅の日★第1期考查★前半給食★	牛乳 しらす	パスタ バター	玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ	702	29.5	24.2
			いんげんのバターソテー	ベーコン あさり	じゃがいも	大葉 梅 いんげん とうもろこし			
			宮城県産米粉の味噌クリームスープ	味噌		キャベツ 白菜			
9	月	ご飯	★第1期考查★前半給食★	牛乳 鶏肉 味噌	精白米 マヨネーズ	ごぼう いんげん 人参 大根	829	36.2	22.5
			鶏肉の味噌マヨネーズ焼き	ひじき 大豆	こんにゃく 油	しいたけ			
			ごぼうとひじきのピリ辛煮 白玉汁		三温糖 ごま 白玉				
10	火	ご飯	★第1期考查★前半給食★	牛乳 いわしメンチカツ	精白米 油 こんにゃく	人参 ごぼう レンコン しいたけ	824	29.1	20.4
			いわしメンチカツ 高野豆腐の炊き合わせ	凍り豆腐 めかぶ	三温糖 パン粉	ねぎ			
			めかぶの味噌汁 ソファールヨーグルト	豆腐 味噌 ヨーグルト					
11	水	ビビンバ 丼	青梗菜の中華和え	牛乳 豚肉 卵	精白米 ごま油	ケール 人参 もやし 切り干し大根	783	33.1	21.2
			キムチ味噌スープ	コチュジャン 味噌	こんにゃく 油	チンゲンサイ きくらげ 白菜			
				ウィンナー	三温糖 ごま	しいたけ しめじ えのき			
12	木	トマト風 チキン カレー	★定通県大会応援献立★	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマト キャベツ	972	39.0	38.8
			チキンカツ レタススープ	卵	油 食パン 三温糖	セロリ レタス			
			フレンチトースト		バター				
13	金	仙台麻婆 焼きそば	切り干し大根の中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉	中華麺 ごま油	人参 ねぎ しいたけ にら	903	43.4	32.9
			鶏ごぼうスープ	ハム 鶏肉 枝豆	三温糖 でん粉	切り干し大根 もやし			
					春雨	玉ねぎ ごぼう チンゲンサイ きくらげ			
16	月	ご飯	★和菓子の日★	牛乳 きびなごフライ	精白米 薄力粉	ねぎ 白菜 人参 しいたけ	928	33.9	32.1
			サクサクきびなごフライ ちゃんこ鍋	鶏肉 油揚げ	パン粉 油 でん粉	えのき にら			
			手作りがんづき(気仙沼)	豆腐 卵	三温糖 黒糖 ごま				
17	火	ご飯	鶏肉のレモン煮	牛乳 鶏肉 わかめ	精白米 でん粉	レモン もやし 人参 水菜	885	32.1	32.5
			もやしとわかめの和え物	かつお節 油揚げ	油 三温糖				
			水菜の味噌汁	豆腐 味噌					
18	水	塩 おにぎり	★みやぎ水産の日★かみかみ献立★おにぎりの日★	牛乳 のり かつお	精白米 三温糖	白菜 きゅうり なす 人参	738	32.9	13.6
			かつおの味噌焼き 野菜の土佐漬け	味噌 かつお節	ごま じゃがいも	ねぎ			
			のりの味噌汁						
19	木	ご飯	★食育の日★	牛乳	精白米 油 油麩	玉ねぎ 人参 ビーマン	811	23.8	21.8
			仙台あおば餃子 油麩と根菜の甘酢あん炒め	あおば餃子	三温糖 ごま油	レンコン 水菜 しいたけ			
			ふかふか団子のすまし汁	ふかふか団子	でん粉				
20	金	鶏塩 うどん	厚揚げと豚肉の味噌チャップ炒め	牛乳 鶏肉 豚肉	うどん 油 三温糖	人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ	703	37.9	31.5
			手作りコーヒー牛乳プリン	厚揚げ 味噌 ゼラチン		キャベツ もやし			
23	月	肉混ぜ 寿司	★乳酸菌の日★	ジョア 豚肉 卵	精白米 三温糖	きゅうり レタス 人参 大根	717	25.2	13.1
			がんもの煮物 ジョア	がんも 高野豆腐	ごま油 ごま 油	グリーンピース しいたけ 水菜			
			高野豆腐と水菜のお吸い物						
24	火	ご飯	★学校公開★	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 パン粉	玉ねぎ 人参 しいたけ ごぼう	904	39.7	31.0
			手作り肉団子の甘酢あんかけ	卵 大豆 はんぺん	油 三温糖 でん粉	きくらげ ねぎ 水菜			
			中華風五目豆 はんぺんのふわふわスープ		ごま油 こんにゃく				
25	水	ご飯	いわしの蒲焼き	牛乳 いわし 豚肉	精白米 でん粉 バター	人参 ごぼう たけのこ レンコン	858	30.5	24.9
			お煮しめ(宮城県)	味噌	油 三温糖 里芋 ごま油	しいたけ もやし 玉ねぎ ねぎ			
			どさんこ汁(北海道)		こんにゃく じゃがいも	とうもろこし			
26	木	ご飯	本荘ハムフライ(秋田県)	牛乳 ハム 卵	精白米 薄力粉	大根 葉ネギ レタス	960	34.4	34.5
			レタスサラダ	ウィンナー 枝豆	パン粉 油 三温糖	きゅうり とうもろこし 人参			
			ポトフ		じゃがいも	セロリ 玉ねぎ			
27	金	ツナ パスタ	トマトと玉子のスープ	牛乳 ツナ ベーコン	パスタ オリーブ油	玉ねぎ ビーマン 人参 とうもろこし	775	30.9	25.3
			シトラスデザート	卵 ハム	はちみつレモンゼリー	パブリカ トマト キャベツ			
						パイナップル みかん			
30	月	スタミナ 丼	じゃこと野菜のごま酢和え	牛乳 豚肉 しらす	精白米 油 三温糖	にら 玉ねぎ もやし 人参	746	30.5	17.2
			キャベツの味噌汁	味噌	ごま	しめじ キャベツ 小松菜			
						しいたけ			

※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。

※16日「ししゃもフライ」→「サクサクきびなごフライ」 19日「ほやご飯」→「ご飯」に変更となりました。

◆今月の栄養価（ ）内は基準値

◇エネルギー：830kcal（860）◆たんぱく質：32.3g（27.0～43.0）◇脂質：25.4g（22.7～27.3）