



令和8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	月	ねぎ塩豚丼	ごま和え なすの味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 すりごま 三温糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし ねぎ きゅうり だいずもやし なす	775	28.2	29.2
2	火	ご飯	鶏天ぷら(大分) メンマの炒り煮 高野豆腐の味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 高野豆腐 白みそ	精白米 天ぷら粉 サラダ油 突きこんにゃく ごま油 三温糖	にんじん メンマ だいこん しめじ	867	33.0	32.7
3	水	ご飯	ほっけの塩焼き みそ豆 吉野汁(奈良)	牛乳 ほっけ 豚ひき肉 大豆 赤みそ 鶏肉 油揚げ	精白米 サラダ油 三温糖 すりごま 里芋 でん粉	大根 にんじん 乾しいたけ	830	40.7	25.5
4	木	ご飯	豚肉の甘辛焼き ひじきの中華和え 太平燕(タイピーエン)(熊本)	牛乳 豚ロース コチュジャン ひじき 豚肉 うすら卵	精白米 三温糖 ごま油 春雨	キャベツ きゅうり にんじん 乾しいたけ	790	37.5	21.1
5	金	スパゲッティ ナポリタン	じゃがいものカレーソテー レタススープ	牛乳 ウインナー 豚肉 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ 青ピーマン トマトピューレ いんげん コーン セロリ レタス	628	24.5	19.9
8	月	ご飯	★第1期考查★前半給食★ 豚肉とニラの韓国風炒め 中華きゅうり 油麩のスープ	牛乳 豚肉 コチュジャン 白みそ 赤みそ 鶏肉 わかめ	精白米 しらたき ごま油 三温糖 いりごま 油麩	にら たまねぎ もやし きゅうり だいずもやし にんじん 切干だいこん	780	30.6	24.9
9	火	深川めし (東京)	★第1期考查★前半給食★ 野菜のみそ炒め 芋煮汁(山形)	牛乳 あさり 鶏肉 白みそ 豚肉	精白米 サラダ油 三温糖 里芋 板こんにゃく	ごぼう にんじん 青ピーマン キャベツ 玉ねぎ なす しめじ ねぎ	799	24.3	24.5
10	水	ハムコーン ピラフ	★第1期考查★前半給食★ 肉団子と野菜のケチャップ煮 ポトフ	牛乳 ハム ミートボール ウインナー	精白米 有塩バター 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	コーン キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン セロリ	828	24.3	23.9
11	木	ご飯	鶏の唐揚げ キャベツのゆかり和え いんげんの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 でん粉 サラダ油	キャベツ もやし にんじん いんげん ねぎ	850	33.3	32.0
12	金	山菜なめこ うどん	ちくわの卵とじ みたらし団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 ちくわ	うどん 三温糖 白玉 でん粉	にんじん ねぎ 山菜ミックス なめこ もやし キャベツ	642	22.6	14.5
15	月	ご飯	★生姜の日★ 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の炊き合わせ 八戸せんべい汁(青森)	牛乳 豚ロース 高野豆腐 鶏肉	精白米 三温糖 板こんにゃく かやきせんべい	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん 乾しいたけ ねぎ	970	39.6	31.0
16	火	ご飯	鶏肉の香味焼き チョレギサラダ 豚塩スープ	牛乳 鶏肉 海藻ミックス 豚肉	精白米 三温糖 ごま油 いりごま	ねぎ レタス もやし えのき きゅうり にんじん ピーマン	774	32.0	24.3
17	水	ご飯	★みやぎ水産の日★ まぐろと大豆とナッツの揚げ煮 磯香和え 切り干し大根の味噌汁	牛乳 マグロ 大豆 のり 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 でん粉 カシューナッツ サラダ油 三温糖 いりごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん 切干だいこん	921	40.3	28.5
18	木	ご飯	野菜餃子 野菜のオイスター炒め 鶏ごぼうスープ	牛乳 野菜餃子 豚肉 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	精白米 ごま油	にんじん もやし キャベツ たけのこ 青ピーマン 玉ねぎ ごぼう	757	29.3	18.4
19	金	ワンタン麺	レンコンサラダ ココア揚げパン	牛乳 豚肉 ツナ	中華麺 ワンタン ココア マヨネーズ いりごま パン サラダ油 三温糖	にんじん キャベツ もやし ねぎ れんこん コーン	743	29.8	28.7
22	月	トマト風味 チキン カレー	野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	精白米 じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ トマトピューレー コーン バナナ みかん 黄桃	846	26.2	24.4
23	火	ルーロー飯	スパゲッティサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 うすら卵 ハム 鶏肉 絹豆腐	精白米 サラダ油 三温糖 でん粉 スパゲッティ マヨネーズ	チンゲンサイ たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん こまつな きくらげ	891	32.0	29.2
24	水	チャーハン	★学校公開★ チンジャオロース 豆腐スープ ほたパン(徳島)	牛乳 鶏卵 焼豚 豚肉 絹豆腐 牛乳	精白米 ごま油 でん粉 薄力粉 黒砂糖 いりごま	ミックスベジタブル 乾しいたけ 青ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんじん ねぎ キャベツ	833	31.6	19.7
25	木	ご飯	さわらのごまだれがけ きゅうりとみょうがの和え物 のっぺい汁	牛乳 さわら 鶏肉 生揚げ	精白米 三温糖 ごま油 いりごま すりごま 板こんにゃく	きゅうり みょうが にんじん だいこん ねぎ 乾しいたけ	718	32.0	18.7
26	金	アラビアータ パスタ	フィレオチキン オニオンスープ	牛乳 豚ひき肉 チキン	スパゲッティ サラダ油 三温糖	たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 コーン しめじ	603	31.9	16.6
29	月	ご飯	油淋鶏 切り干し大根の中華和え 醤油ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	精白米 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま油 いりごま ワンタン	ねぎ 切り干し大根 きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ	971	34.3	35.9
30	火	ご飯	豚肉のステーキソースかけ 豆苗の炒め物 コンソメスープ	牛乳 豚ロース ウインナー	精白米 三温糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ もやし 赤ピーマン キャベツ にんじん コーン パセリ	1022	22.0	34.4

※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：809kcal（860）◆たんぱく質：30.9g（27.0～43.0）◇脂質：26.3g（22.7～27.3）