



6月 献立予定表



令和5年度

大崎市岩出山学校給食センター < 大崎市立岩出山中学校 >

日	曜日	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価		
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1	木	給食なし										
2	金	給食なし										
5	月	麦ごはん	かつおフライ ごぼうサラダ 大根とえのきたけのみそ汁	かみかみメニュー ★菌と口の健康週間	ハム 油揚げ ★みそ かつお	牛乳 煮干し	にんじん	ごぼう ★きゅうり とうもろこし ★だいこん	えのきたけ ★ねぎ	★米 麦 三温糖	大豆油 マヨネーズ ごま	792 kcal 27.0 g 29.1 g 2.6 g
6	火	ごはん	鶏肉のみそ焼き 切干大根とキャベツの煮もの じゃがいもと豆腐のみそ汁		鶏肉 ★みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	切干しいたけ ★キャベツ 干しいたけ ★だいこん	★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	米油	751 kcal 34.5 g 20.1 g 2.8 g
7	水	キムチ ごはん	かぼちゃチーズフライ かみかみサラダ 糸かまぼこの卵スープ	よくかんで食べよう!	豚肉 いか 卵 かまぼこ	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー ★チンゲンサイ	はくさい ★キャベツ ★きゅうり えのきたけ		★米 かたくり粉 じゃがいも	ごま油 大豆油 ドレッシング	816 kcal 29.8 g 23.3 g 3.5 g
8	木	米粉パン	照り焼きハンバーグ マカロニサラダ ポトフ 宮城県産いちごジャム		ハム ウィンナー 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	★きゅうり たまねぎ はくさい ★だいこん		米粉パン ジャム 三温糖 マカロニ かたくり粉 じゃがいも	マヨネーズ	898 kcal 36.4 g 38.8 g 2.9 g
9	金	ごはん	いかメンチ 豚肉とキャベツの炒めもの 根菜汁		豚肉 ★みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	★キャベツ たまねぎ ★ぶなしめじ ★だいこん	はくさい ごぼう ★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 米油	731 kcal 28.6 g 19.6 g 2.6 g
12	月	給食なし										
13	火	ごはん	揚げぎょうざ(3個) 野菜の中華和え マーボー豆腐		豚肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん ★にら	もやし ★きゅうり きくらげ たけのこ	しょうが ★キャベツ 干しいたけ ★ねぎ	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油 ごま油	889 kcal 30.5 g 32.6 g 3.3 g
14	水	ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツのカレー炒め なめこ汁 味付けのり		鶏肉 豚肉 ★豆腐 ★油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し のり	にんじん ピーマン	★キャベツ ★たまねぎ なめこ ★だいこん	★ねぎ	★米 じゃがいも	米油	714 kcal 36.5 g 19.0 g 2.2 g
15	木	ごはん	大崎大豆のドライカレー 米めんサラダ かきたま汁		★大豆 豚肉 ハム なたと 卵 ★豆腐	牛乳	ピーマン にんじん ★チンゲンサイ トマト	★たまねぎ ★きゅうり とうもろこし えのきたけ	★キャベツ	★米 かたくり粉 米粉めん	米油 ドレッシング	833 kcal 35.0 g 24.5 g 2.5 g
16	金	麦ごはん	かつおの揚げ煮 あぶらふと野菜の卵とじ 鶏だんご汁	和食の日	かつお 卵 ★みそ 鶏肉	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ はくさい ぶなしめじ ごぼう	ねぎ	★米 麦 かたくり粉 三温糖 あぶらふと	大豆油	764 kcal 36.7 g 21.3 g 3.1 g
19	月	ごはん	あんかけ卵焼き ひじきとむぎ豆の煮もの 豚汁		油揚げ さつまいも 豚肉 卵 豆腐 ★みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	枝豆 ごぼう はくさい ★ねぎ	★だいこん	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油	789 kcal 27.1 g 18.9 g 3.0 g
20	火	ごはん	ほっけの塩焼き カレー風肉じゃが キャベツのみそ汁 ヨーグルト		ほっけ 豚肉 いか 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し わかめ ヨーグルト	にんじん	グリーンピース たまねぎ ★キャベツ えのきたけ		★米 じゃがいも 三温糖	米油	771 kcal 38.9 g 17.8 g 2.8 g
21	水	ごはん	手作りメンチカツ もやしとわかめの和えもの あぶらふのみそ汁		豚肉 ツナ 豆腐 ★みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	もやし きゅうり ★なす たまねぎ		★米 あぶらふ じゃがいも	大豆油 ごま油 ドレッシング	804 kcal 31.4 g 24.0 g 2.9 g
22	木	背割り コッペパン	フランクフルト キャベツのサラダ 卵スープ ミルメークココア		フランクフルト ハム 卵 豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー ★チンゲンサイ	★だいこん ★ねぎ ★きゅうり えのきたけ		コッペパン 三温糖 かたくり粉 ミルメーク	ドレッシング	787 kcal 32.4 g 36.2 g 4.5 g
23	金	麦ごはん	ハヤシライス 大根梅風味サラダ すいか		まぐろ水煮 かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト	★だいこん ★きゅうり たまねぎ グリーンピース	すいか	★米 麦 じゃがいも	米油 ドレッシング ハヤシルウ なまクリーム	767 kcal 27.3 g 20.1 g 2.6 g
26	月	ごはん	豚肉のスタミナ焼き ごっつおーべろサラダ すいとん汁		豚肉 ハム 油揚げ なたと	牛乳 チーズ	にんじん	★きゅうり とうもろこし ★だいこん はくさい	ごぼう ★ねぎ	★米 三温糖 米粉めん 小麦粉	ドレッシング	848 kcal 37.3 g 22.0 g 2.8 g
27	火	給食なし										
28	水	給食なし										
29	木	麦ごはん	肉シューマイ(2個) フルーツ杏仁 中華飯		鶏肉 豚肉 いか えび つずら卵	牛乳	にんじん ★チンゲンサイ	みかん 黄桃 パイン 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい しょうが		★米 麦 かたくり粉 杏仁ゼリー	ごま油	856 kcal 34.7 g 19.8 g 2.9 g
30	金	ごはん	いわしのオレシ煮 じゃがいもの五目煮 にらたま汁 メロン		鶏肉 卵 豆腐 なたと	牛乳	にんじん さやいんげん ★にら	オレシ 干しいたけ えのきたけ メロン		★米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米油	752 kcal 32.3 g 19.5 g 2.6 g



毎日牛乳がつかます。



魚の小骨に注意して食べましょう。

* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

6月は食育月間です!