令和8年度

6月 予定献立表

大崎東学校給食センター（にじいろキッチン）

日	曜	献立名 主食	献立名 おかず	1群 血や肉や骨になる赤のなかま 魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 乳類・藻類 小魚類	3群 からだの調子をととのえる緑のなかま 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 熱や力のもとになる黄のなかま 穀類・いも類 砂糖類	6群 油脂類 種実類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小	中	給食のない学校
1	月	ごはん	とりごぼうそぼろ ほうれん草のごま和え とん汁	とりももにく だいず ぶたももにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼしこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　ねぎ しょうが ごぼう もやし キャベツ だいこん	こめ さんおんとう じゃがいも いたこんにゃく	こめあぶら すりごま	638 28.4 21.9 1.8	804 34.4 25.7 2.3	松中 鹿中
2	火	ごはん	えびカツ わかめとコーンのサラダ コンソメスープ　かみかみ給食	えびカツ ウィンナーソーセージ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん はくさい たまねぎ	こめ じゃがいも	だいずあぶら こめあぶら	561 17.5 18.9 1.7	742 21.9 23.7 2.9	松中 鹿中
3	水	ごはん	しゅうまい(小2個・中3個) ごぼうサラダ　マーボー豆腐 ミニアセロラゼリー　かみかみ給食	しゅうまい ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう　きゅうり コーン　にんにく しょうが ねぎ　たけのこ ほししいたけ	こめ さんおんとう かたくりこ アセロラゼリー	すりごま ノンエッグマヨネーズ こまあぶら	702 25.8 24.6 2.5	908 32.8 30.3 3.3	松中 鹿中
4	木	ごはん	肉団子と大豆のトマト煮　歯と口の健康週間 かみかみサラダ けんちん汁　かみかみ給食	だいず さきいか ロースハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり ねぎ ほししいたけ	こめ さんおんとう つきこんにゃく	こめあぶら ごま こまあぶら	607 24.5 19.4 3.0	766 30.1 22.4 3.6	松中 鹿中
5	金	ごはん	イカフライ こんにゃくのおかか煮 もずくのみそ汁　かみかみ給食	イカフライ とりむねにく かつおぶし とうふ　みそ だしパック	ぎゅうにゅう もずく にぼしこ	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ ねぎ	こめ いたこんにゃく さんおんとう じゃがいも	だいずあぶら こめあぶら	565 24.2 15.2 1.6	715 29.3 17.3 2.1	
8	月	ごはん	さばのみそ煮 すき昆布の煮もの かきたま汁　かみかみ給食	さばみそに あぶらあげ たまご なると とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいずもやし たまねぎ ほししいたけ ぶなしめじ ねぎ	こめ いとこんにゃく さんおんとう	こめあぶら	593 26.5 21.3 2.0	775 33.6 26.0 2.6	
9	火	ごはん	とり肉の照焼き まめまめサラダ うま米ワンタンスープ　かみかみ給食	とりももにく だいず・いんげんまめ・あかいんげんまめ・しろいんげんまめ・ひよこまめ・ベーコン・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　ねぎ えだまめ キャベツ きゅうり はくさい ほししいたけ	こめ さんおんとう こめこワンタン	すりごま ノンエッグマヨネーズ こまあぶら	599 28.5 19.6 2.0	758 34.2 22.4 2.3	
10	水	麦ごはん	ポークカレー かいそうサラダ 歯と口の健康週間ゼリー　かみかみ給食	ぶたももにく だいず ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ とさかこんぶ くきわかめ	にんじん あかピーマン	しょうが　だいこん にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	こめ おしむぎ じゃがいも	こめあぶら	650 24.3 18.6 2.5	825 30.4 22.4 3.2	
11	木	豆乳食パン	ポテトコロッケ キャベツのツナサラダ 塩ビーフンスープ　宮城県産いちごジャム	ツナみずに ぶたももにく	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり コーン えだまめ だいこん もやし	とうにゅうしょくパン ビーフン	だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング こまあぶら	646 22.5 26.0 2.5	818 27.6 31.6 3.4	
12	金	ごはん	ハニーチキン　中学校陸上大会応援給食 きんぴらごぼう 粘り勝ち！なめこ汁　かみかみ給食	とりももにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう にぼしこ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが ごぼう なめこ だいこん ねぎ	こめ はちみつ いとこんにゃく さんおんとう	ごま こめあぶら	544 26.8 14.9 2.7	684 32.0 16.5 3.3	
15	月	ごはん	笹かまの磯辺揚げ マカロニサラダ あさりのスープ　ヨーグルト　かみかみ給食	ささかまぼこ あさり とうふ	ぎゅうにゅう あおさ ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン だいこん はくさい	こめ てんぷらこ マカロニ じゃがいも	だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	607 20.1 20.9 2.1	776 24.9 24.6 2.4	松中 鹿中
16	火	ごはん	あんかけ卵焼き 切干大根のごま風味あえ 肉団子のスープ　かみかみ給食	たまご にくだんご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん もやし はくさい ほししいたけ	こめ さんおんとう かたくりこ じょうはくとう はるさめ	ごま こまあぶら	520 16.9 14.0 1.8	661 20.1 15.7 2.3	
17	水	ごはん	フライドチキン　ワールドカップ応援給食 はるさめサラダ はくさいスープ　トリプルゼリー	フライドチキン ロースハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし だいこん はくさい えのきたけ	こめ はるさめ じょうはくとう	ごまあぶら	558 25.2 13.0 2.1	701 30.4 14.5 2.7	
18	木	ごはん	いわしのおろし煮 ポテトサラダ 野菜スープ	いわし ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	603 21.1 20.3 1.8	780 26.1 25.0 2.6	鹿小 5年生
19	金	ごはん	ささみフライ 茎わかめとこんにゃくの煮もの だいこんのみそ汁　かみかみ給食	ささみフライ ぶたももにく とうふ だしパック みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ にぼしこ	にんじん	れんこん だいこん えのきたけ ねぎ	こめ つきこんにゃく さんおんとう	だいずあぶら こめあぶら	609 30.4 21.0 2.5	747 34.3 23.2 2.9	鹿小 5年生
22	月	ごはん	春巻 ブロッコリーのおかか和え コーンかき玉スープ	ささかまぼこ かつおぶし とりむねにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ ねぎ コーン クリームコーン	こめ さんおんとう かたくりこ	だいずあぶら	633 23.6 22.4 2.8	784 28.2 25.8 3.1	
23	火	麦ごはん	豚丼の具 ナムル わかめのみそ汁	ぶたももにく あぶらあげ だしパック みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼしこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　ねぎ グリンピース　もやし だいずもやし だいこん はくさい ぶなしめじ	こめ おしむぎ つきこんにゃく さんおんとう	こめあぶら ごま こまあぶら	582 28.5 17.4 2.3	733 34.7 20.2 2.8	
24	水	ごはん	かつおのかりんと揚げ だいこんサラダ じゃがいものみそ汁	かつお あぶらあげ だしパック みそ	ぎゅうにゅう にぼしこ	にんじん	だいこ きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ くろざとう じゃがいも	こめあぶら	574 27.8 15.3 1.9	710 34.0 16.4 2.4	松中 2年生
25	木	ミルクパン	チーズオムレツ じゃがいものそぼろ煮 ＡＢＣマカロニスープ	チーズオムレツ ぶたひきにく とりむねにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ぶなしめじ セロリ	ミルクパン じゃがいも つきこんにゃく さんおんとう ＡＢＣマカロニ	こめあぶら	689 28.2 30.2 2.5	886 35.4 38.7 3.2	松中 2年生
26	金	ごはん	たらのネギみそ焼き 筑前煮 どさんこ汁　かみかみ給食	たら みそ とりももにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ　だけのこ れんこん　コーン ほししいたけ ごぼう　たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さんおんとう いたこんにゃく じゃがいも	ごま こめあぶら こまあぶら むえんバター	570 29.6 14.7 2.4	714 35.6 16.7 2.8	
29	月	ごはん	豆腐ハンバーグのきのこソースがけ ひじきの炒め煮 もやし汁	とうふハンバーグ あぶらあげ とりむねにく みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん きぬさや	ぶなしめじ えのきたけ キャベツ にんにく たまねぎ だいずもやし	こめ さんおんとう かたくりこ しらたき じゃがいも	こめあぶら ごま すりごま	599 26.7 19.9 2.4	758 32.3 23.4 3.1	
30	火	ごはん	とりのから揚げ 厚揚げのみそ煮 五目うーめん汁　かみかみ給食	とりももにく なまあげ ぶたひきにく げんえんみそ あぶらあげ だしパック	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	しょうが たけのこ だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ　こめこ かたくりこ じゃがいも さんおんとう うーめん	ごまあぶら だいずあぶら こめあぶら	669 31.0 23.4 1.7	841 37.3 27.3 2.3	

※材料や気象条件により，献立が変更になる場合があります。

…牛乳は毎日つきます

…魚の小骨に注意して食べましょう

…強化米入りごはんの日があります

★今月の地場産品★

【大崎市産】
米・みそ・しょうゆ・米粉ワンタン・きゅうり

【宮城県産】
牛乳・麦・パン・みそ・鶏肉・わかめ・とうふ・大豆・油揚げ・たまご・しゅうまい・ハム・ベーコン・ヨーグルト・キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ・ねぎ・ほうれんそう・えのきたけ・ぶなしめじ・なめこ・しらたき・うーめん・いちごジャム・えだまめ

給食費のお知らせ

給食費は，口座振替での納付となります。
第２期口座振替日：　6月30日（火）です。

一食単価・年間予定額については，教育委員会からの通知（学校給食費に関するお知らせ）をご確認ください。