



# 6月 こんだてよてい表



大崎市岩出山学校給食センター < 大崎市立岩出山小学校 >

日	曜日	献立名		赤の食品 (からだをつくるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質
		主食	おかず	魚・肉・卵・豆・豆腐製品	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	火	ごはん	鶏肉の照り焼き ひじきと大豆の煮もの じゃがいものみそ汁 アセロラゼリー	鶏肉 大豆 さつまいも 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し ひじき	にんじん さやいんげん	★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも ゼリー	米油		636 kcal 27.9 g 16.1 g 2.6 g
2	水	五目 ごはん	いわしの梅煮 ほうれん草ともやし の和えもの 若竹汁	鶏肉 油揚げ いわし なると まぐろ水煮	牛乳 わかめ	にんじん ★ほうれん草 ★みつ葉	干しいたけ グリーンピース もやし だけのこ	★米 三温糖	米油 ごま油		592 kcal 25.4 g 18.0 g 2.8 g
3	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁 メロン	豚肉 さつまいも ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん ★玉ねぎ ★大根 メロン	★米 三温糖 あぶらひ	米油 ごま油 ごま		587 kcal 27.9 g 14.9 g 2.5 g
4	金	ごはん	あんかけ卵焼き 豚肉とキャベツの炒めもの えのきだけと豆腐のみそ汁	豚肉 卵 ★みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン ★こまつな	★キャベツ ★玉ねぎ えのきだけ	★米 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油		633 kcal 26.0 g 14.0 g 2.9 g
7	月	ごはん	さんまのかば焼き風 すきこんぶと豆もやしの煮もの 大根のみそ汁	さんま ちくわ 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し こんぶ	にんじん さやいんげん	豆もやし ★大根 ★ねぎ	★米 三温糖	米油 ごま		642 kcal 24.1 g 24.5 g 2.6 g
8	火	麦ごはん	キャベツとブロッコリーのサラダ ハヤシライス すいか	豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	★きゅうり ★キャベツ グリーンピース ★玉ねぎ すいか	★米 麦 じゃがいも	米油 ドレッシング 生クリーム		742 kcal 23.6 g 21.9 g 2.6 g
9	水	青菜 ごはん	ポテトのマヨネーズ焼き 大根の梅風味サラダ 豚汁	ウインナー まぐろ水煮 豚肉 豆腐 ★みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん あおな	どうもろこし ★玉ねぎ ★きゅうり はくさい ★ねぎ	★米 じゃがいも	米油 マヨネーズ ドレッシング 生クリーム		653 kcal 24.8 g 26.1 g 2.5 g
10	木	ミルク パン	オムレツのミートソース マカロニサラダ ポトフ ミルメークコーヒー	卵 豚肉 ハム ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	★玉ねぎ マッシュルーム ★きゅうり はくさい ★大根	ミルクパン 三温糖 マカロニ じゃがいも ミルメーク	米油 マヨネーズ		682 kcal 24.2 g 28.3 g 2.7 g
11	金	ごはん	あじのフライ カレー風肉じゃが なすのみそ汁	あじ 豚肉 豆腐 油揚げ ★みそ	牛乳 煮干し	にんじん	★玉ねぎ ★なす えのきだけ ★ねぎ	★米 パン粉 じゃがいも 三温糖	米油 大豆油		674 kcal 30.6 g 21.0 g 3.5 g
14	月	ごはん	さんまのかんろ煮 もやしとわかめの和えもの なめこ汁	さんま ちくわ ★豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し わかめ	にんじん ★みつ葉	もやし ★きゅうり ★なめこ ★大根	★米 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま		603 kcal 23.7 g 19.4 g 2.3 g
15	火	ごはん	揚げぎょうざ(2個) ホイコーロー たまごスープ ヨーグルト	★豚肉 卵 ★豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ★にら	★キャベツ ★ねぎ えのきだけ	★米 三温糖 かたくり粉	米油 大豆油		671 kcal 26.1 g 20.7 g 1.7 g
16	水	ごはん	鶏肉のみそ焼き こっつおーべろサラダ あぶらひのみそ汁	鶏肉 ★みそ ハム ★豆腐	牛乳 煮干し チーズ	にんじん	★きゅうり どうもろこし ★大根	★米 三温糖 じゃがいも あぶらひ ★こっつおー めん	ドレッシング		643 kcal 29.2 g 18.3 g 2.8 g
17	木	麦ごはん	宇和島産鯛のきのこソースかけ(姉妹都市交流給食) 生揚げのみそ炒め 米粉めんのすまし汁 みかん(なつみ)	たい なんと ★豚肉 ★生揚げ ★油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ★みつ葉	えのきだけ ★干しいたけ ★だけのこ ★キャベツ みかん	★米 麦 米粉めん かたくり粉 三温糖	米油 大豆油		744 kcal 27.4 g 26.3 g 1.3 g
18	金	ごはん	豚肉のスタミナ焼き 大根サラダ みそワタンスープ	★豚肉 まぐろ水煮 ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん ★にら	★大根 ★きゅうり だけのこ ★はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 米粉ワタン	ごま油 ごま		602 kcal 28.7 g 14.4 g 2.8 g
21	月	振替休業日									
22	火	ごはん	チーズハンバーグ ほうれん草のミモザ和え 白菜とわかめのみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ ★みそ	牛乳 チーズ 煮干し わかめ	★ほうれん草	もやし はくさい ★玉ねぎ	★米 三温糖	ごま油		693 kcal 27.1 g 24.0 g 2.5 g
23	水	麦ごはん	鶏肉のから揚げ 切干大根と豆もやしの煮もの 根っこ野菜ごまキムチ汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 ★みそ	牛乳	にんじん	切干大根 豆もやし 干しいたけ ★大根 ★ねぎ	★米 麦 じゃがいも かたくり粉 三温糖	米油 ごま 大豆油		680 kcal 30.1 g 20.0 g 2.2 g
24	木	米粉パン	タンドリーチキン カラフルサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	★キャベツ ★きゅうり ★玉ねぎ	米粉パン 三温糖 じゃがいも	ドレッシング バター 生クリーム		625 kcal 33.5 g 22.7 g 2.8 g
25	金	ごはん	赤魚の照り焼き 生揚げと野菜の煮もの とりだんご汁 レモンタルト	あかうお 生揚げ ちくわ ★みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	だけのこ 干しいたけ はくさい ふなしめじ ★ねぎ こぼう	★米 三温糖 タルト	米油		691 kcal 29.4 g 19.8 g 2.7 g
28	月	ごはん	さばのみそ煮 もやしの酢びたし すまし汁	さば ハム 油揚げ 豆腐 ★みそ	牛乳 煮干し	ピーマン にんじん	もやし ★大根 ★ねぎ	★米 三温糖 さつまいも	ごま		683 kcal 27.9 g 22.7 g 2.7 g
29	火	麦ごはん	ショウロンポウ(1個) 野菜のごま風味サラダ 中華飯	豚肉 いか うすら卵 えび	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	★きゅうり ★キャベツ ★玉ねぎ だけのこ 干しいたけ はくさい	★米 麦 かたくり粉	ドレッシング ごま油		632 kcal 27.3 g 17.1 g 2.7 g
30	水	ごはん	チキンみそカツ じゃがいものそぼろ煮 わかめとキャベツのみそ汁 冷凍りんご	豚肉 油揚げ ★みそ 鶏肉	牛乳 煮干し わかめ	にんじん さやいんげん	★大根 干しいたけ ★キャベツ えのきだけ りんご	★米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米油 大豆油		690 kcal 30.3 g 21.9 g 2.9 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。  
\*産地は気象条件等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月の主な食材の産地～

<宮城県及び大崎市>  
米・麦・牛乳・鶏肉・豚肉・油揚げ・生揚げ・大豆・みそ・こんにゃく・たけのこ・キャベツ・ほうれん草・きゅうり・玉ねぎ・なす・ねぎ・大根・こまつな・にら・みつ葉・なめこ・えのきだけ・ふなしめじ・はくさい・パセリ・パプリカ・チンゲンサイ・こっつおーめん



給食費口座振替日の  
お知らせ  
2期 6月30日(水)