



6月献立予定表



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	
				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	783 kcal 33 g 17.8 g 3 g	
2	水	給食なし									
3	木	給食なし									
4	金	給食なし									
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	812 kcal 29.4 g 29.2 g 3.1 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	845 kcal 26.6 g 24.6 g 3 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 ★大根 ★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	809 kcal 29.0 g 29.6 g 2.7 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	853 kcal 29.9 g 34.5 g 3.7 g	
11	金	ごはん	あじのフライ カレー風味じゃが 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	グリーンピース ★玉ねぎ ★なす えのきたけ ★ねぎ	★米 パン粉 じゃがいも 三温糖	米油 大豆油	840 kcal 36.5 g 24.1 g 4.3 g	
14	月	給食なし									
15	火	ごはん	揚げぎょうざ(3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 えのきたけ	★米 三温糖 かたくり粉	米油 大豆油	876 kcal 33.1 g 24.6 g 2.4 g	
16	水	ごはん	鶏肉のみそ焼き こっつおーべろサラダ あぶらぶのみそ汁	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 あぶらぶ ★こっつおー めん	ドレッシング	798 kcal 34.7 g 20.8 g 3.3 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	えのきたけ ★干しいたけ ★たけのこ ★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	918 kcal 32.7 g 30.3 g 1.9 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 たけのこ ★はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 米粉ワタン	ごま油 ごま	752 kcal 33.9 g 16.1 g 3.2 g	
21	月	ごはん	さばの塩焼き 野菜炒め にらたま汁	さば ハム 卵 豆腐 なんと	牛乳	にんじん ピーマン ★にら	★キャベツ ★玉ねぎ もやし ぶなしめじ えのきたけ	★米 かたくり粉	米油	738 kcal 32.2 g 22.6 g 1.8 g	
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	829 kcal 30.2 g 25.4 g 2.9 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	846 kcal 36.1 g 22.7 g 2.7 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	773 kcal 40.1 g 26.9 g 3.4 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 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ はくさい ぶなしめじ こぼろ	★米 三温糖 タルト	米油	833 kcal 34.7 g 21.2 g 3.3 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	846 kcal 32.8 g 26.1 g 3.2 g	
29	火	麦ごはん	ショウロンポウ(2個) 野菜のごま風味サラダ 中華飯	豚肉 いか うずら卵 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 たけのこ 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	841 kcal 33.4 g 22.4 g 3.4 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 えのきたけ りんご	★米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米油 大豆油	851 kcal 35.7 g 24.9 g 3.4 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・えのきたけ・ぶなしめじ・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)