

# 6月 献立予定表

日	曜日	献立名		献立名		献立名		栄養価		休みの学校			
		主食	おかず	献立名		献立名		献立名					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質		
				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	月	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き ゆかり和え わかめと豆腐のみそ汁 オレンジ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん ゆかり	しょうが もやし ★きゅうり ★キャベツ ★だいこん オレンジ	★米 三温糖 じゃがいも		561 Kcal 30.4 g 15.5 g 2.4 g	684 Kcal 35.5 g 17.5 g 3.0 g	岩中 黎明中	
2	火	ごはん	厚焼きたまごのあんかけ じゃがいもの五目煮 みそスープ	たまごやき 鶏肉 ちくわ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん にら	干し椎茸 いんげん メンマ ★ねぎ とうもろこし	★米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも こんにやく	サラダ油 ごま油	583 Kcal 23.6 g 14.7 g 2.3 g	730 Kcal 28.1 g 16.3 g 3.2 g	岩中	
3	水	麦ごはん	いかフライ パックソース たくあんのカリポリサラダ うーめん汁	いかフライ 油揚げ なるこ	牛乳	にんじん	たくあん ★きゅうり もやし ★ねぎ 干し椎茸	★米 麦 うーめん	大豆油 ごま油 ごま	560 Kcal 19.9 g 24.3 g 17.1 g 2.1 g	713 Kcal 24.3 g 21.0 g 2.5 g	岩中	
歯と口の健康週間 6/4~6/10まで													
4	木	減塩ソフトパン	照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ パンブキンスープ	ハンバーグ ハム ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	ごぼう きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	パン 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	マヨネーズ ごま油 サラダ油 ジチュールウ	744 Kcal 27.7 g 34.9 g 2.8 g	897 Kcal 31.9 g 40.1 g 3.5 g	岩中	
5	金	ごはん	あじのフライ パックソース ひじきと大豆の煮もの 豚汁 (中学校のみ) ミニピーチゼリー	あじフライ 大豆 さつま揚げ 豚肉 ★豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう はくさい ★ねぎ だいこん	★米 しらたき 三温糖 じゃがいも こんにやく ゼリー (中のみ)	大豆油 サラダ油	599 Kcal 27.5 g 18.1 g 2.3 g	767 Kcal 33.0 g 20.6 g 2.6 g		
8	月	ごはん	鶏肉のつくね焼き 切干大根のサラダ 玉ねぎのみそ汁	鶏つくね ソウ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	切干大根 ★きゅうり もやし とうもろこし 玉ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ	632 Kcal 24.7 g 25.1 g 2.4 g	786 Kcal 28.9 g 29.0 g 2.7 g		
9	火	ごはん	春巻き 春雨サラダ ごまキムチ汁	春巻き ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし はくさい ★ねぎ キムチ	★米 春雨 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	703 Kcal 21.6 g 27.6 g 2.5 g	840 Kcal 24.9 g 29.1 g 2.8 g		
10	水	ごはん	さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 せんべい汁	さばのみそ煮 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん しょうが 干し椎茸 はくさい ★ねぎ	★米 三温糖 じゃがいも かたくり粉 がやきせんべい こんにやく	サラダ油	653 Kcal 26.8 g 20.4 g 2.6 g	814 Kcal 31.3 g 23.1 g 2.9 g		
11	木	ごはん 味付けのり	ミートボールトマトソース (2コ) キャベツとコーンのソテー たまごスープ	ミートボール ハム たまご 豆腐	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜	とうもろこし ★キャベツ もやし えのきだけ ★ねぎ	★米 かたくり粉	サラダ油	557 Kcal 23.5 g 16.6 g 1.9 g	685 Kcal 26.7 g 17.9 g 2.3 g		
サッカーWカップ応援メニュー													
12	金	アルファ米 ごはん	チキンカレー 野菜サラダ あじさいゼリー	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	★米 じゃがいも あじさいゼリー	サラダ油 ドレッシング カレールウ	719 Kcal 23.7 g 19.5 g 2.2 g	821 Kcal 27.0 g 22.4 g 2.8 g		
【地産産給食週間】 6/15~6/19の給食は宮城県産・大崎市の食材をたくさん取り入れたメニューになっています。													
15	月	ごはん	豚どんの具 大根サラダ えのきと豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ 豆腐 ★油揚げ みそ	牛乳 煮干し	ごねぎ にんじん ★こまつな	玉ねぎ しょうが ★だいこん ★きゅうり えのきだけ とうもろこし	★米 しらたき かたくり粉 三温糖	ごま油	581 Kcal 30.7 g 16.7 g 2.3 g	727 Kcal 36.0 g 18.8 g 2.9 g	岩中	
16	火	ごはん	まぐろフライのみそソースかけ 笹かま入りわかめのおひたし にらたま汁	まぐろフライ 笹かまほこ たまご ★豆腐 なるこ	牛乳 わかめ	にら	だいこん キャベツ とうもろこし えのきだけ しょうが	★米 三温糖 かたくり粉	大豆油	579 Kcal 26.1 g 17.1 g 2.3 g	733 Kcal 31.5 g 19.4 g 2.8 g		
17	水	麦ごはん	すずかけしゅうまい (小2コ 中3コ) チンジャオロースー 塩ワタンスープ	しゅうまい 豚肉 ハム	牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん にら	しょうが にんにく 黄パプリカ だしのこ しょうが もやし 玉ねぎ	★米 麦 三温糖 かたくり粉 米粉ワタん	ごま油	570 Kcal 24.4 g 15.7 g 1.3 g	719 Kcal 29.9 g 18.5 g 1.8 g		
18	木	食パン いちごジャム	宮城県産なかよしみそメンチカツ 豆腐サラダ レタスとたまごのスープ ヨーグルト	みそメンチカツ ハム 大豆 たまご ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん	★キャベツ とうもろこし 枝豆 ★きゅうり レタス 玉ねぎ	パン かたくり粉 いちごジャム	大豆油 ドレッシング ごま	661 Kcal 28.6 g 25.0 g 3.2 g	821 Kcal 35.3 g 29.8 g 4.2 g	黎明中	
19	金	麦ごはん	凍み豆腐の豚キム炒め 米めんサラダ 宮城のほっこり鶏だんご汁	豚肉 ★凍み豆腐 ハム チキンボール 豆腐	牛乳	ごねぎ にんじん	だいこん キムチ きゅうり しょうが にんにく ★しめじ とうもろこし ★ねぎ	★米 麦 しらたき 三温糖 じゃがいも 米めん	ごま油 ごま ドレッシング	616 Kcal 27.9 g 18.2 g 2.0 g	746 Kcal 32.9 g 20.5 g 2.4 g	黎明中	
22	月	ごはん	鶏肉の塩麴焼き 春雨のソテー 大根とじゃがいものみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん	玉ねぎ ★キャベツ だしのこ ★だいこん ★ねぎ	★米 塩こうじ 三温糖 春雨 じゃがいも	サラダ油	602 Kcal 30.2 g 16.5 g 1.8 g	749 Kcal 35.7 g 18.7 g 2.1 g		
23	火	ごはん	ほっけの塩焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁	ほっけ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	グリーンピース ★玉ねぎ しょうが キャベツ えのきだけ	★米 じゃがいも しらたき 三温糖	サラダ油	609 Kcal 33.2 g 18.2 g 3.2 g	762 Kcal 39.7 g 20.7 g 3.8 g		
24	水	ごはん	白花豆コロッケ パックソース 豚肉とこんにやくのみそ炒め すまし汁	豚肉 みそ 豆腐 なるこ	牛乳	にんじん いんげん	だしのこ ★玉ねぎ えのきだけ ★ねぎ	★米 白花豆コロッケ つきこんにやく 三温糖 ひ	大豆油 ごま油	618 Kcal 24.6 g 19.3 g 2.5 g	774 Kcal 28.7 g 21.7 g 2.9 g		
25	木	麦ごはん	ビビンバの具 ナムル わかめスープ すいか	豚肉 たまご 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キムチ もやし にんにく だしのこ しょうが だいすもやし えのきだけ すいか	★米 麦 三温糖	ごま油 ごま ドレッシング	611 Kcal 30.6 g 19.4 g 2.1 g	741 Kcal 36.2 g 21.8 g 2.7 g	黎明中	
26	金	ごはん	鶏肉といかのチリソース煮 チョレギサラダ 五目スープ	鶏肉 いか 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり はくさい 干し椎茸 メンマ	★米 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油 ごま	523 Kcal 25.6 g 13.2 g 1.8 g	657 Kcal 30.2 g 14.2 g 2.0 g	岩中	
29	月	ごはん ふりかけ	ささかまの磯部揚げ ポテトのココロサラダ 豆腐のうま辛旭だんごスープ	笹かまほこ 大豆 みそ ハム 鶏肉 豆腐	牛乳 あおのり チーズ	にんじん チンゲン菜	★きゅうり もやし えのきだけ ★ねぎ	★米 めんぷら粉 じゃがいも ふりかけ	大豆油 マヨネーズ ごま油 ごま	687 Kcal 28.7 g 28.0 g 3.2 g	846 Kcal 32.7 g 32.0 g 3.4 g		
30	火	ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツのカレー炒め なめこ豆腐のみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	ピーマン にんじん	にんにく しょうが ★キャベツ ★玉ねぎ ★しめじ だいこん ★ねぎ	★米 じゃがいも	サラダ油	530 Kcal 23.2 g 14.3 g 2.2 g	668 Kcal 33.0 g 15.9 g 2.7 g		

毎日牛乳がつきます。

\*献立は材料の都合により変更する場合があります。

魚の小骨に注意して食べましょう。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

\*古川黎明中学校は炊飯委託のため、「麦ごはん」「アルファ米」が「ごはん」になります。

給食費口座振替日のお知らせ

2期の口座振替日は  
6月30日(火)です