



# 6月 献立予定表



令和8年度

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

日 曜	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 (エネルギーのもとになるもの)		栄養価		給食のない学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(a) (g)		食塩相当量(a) (g)
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	小	中		
★防災給食の日献立★												
1月	わかめごはん (アルファ化米)	カツシウ風たまご焼き カレー風肉じゃが マロニースープ	たまご 豚肉 ベーコン 豆腐 なると	牛乳 わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース ねぎ ししいたけ	米 ジャがいも こんにゃく 三温糖 マロニー	米油	582 21.2 16.9 2.9	739 25.5 19.4 3.6	古川西小中 (7~9年) 三本木中	
2火	ごはん	あかあし かつお節 赤魚の竜田揚げ 大根のそぼろ煮 まめふのみそ汁 ミニりんごゼリー	赤魚 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	だいこん しょうが グリーンピース ねぎ	米 強化米 三温糖 片栗粉 白玉団子 ジャがいも りんごゼリー	大豆油 米油	573 25.7 15.9 1.9	730 31.5 19.2 2.4	古川西小中 (7~9年) 三本木中	
3水	ごはん	とり茸の貝 ポテトサラダ しお野菜スープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが ねぎ ふなしめじ コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	米 強化米 三温糖 片栗粉 じゃがいも	米油 卵不使用(卵)トマ ごま油 ごま	635 29.4 22.3 2.2	809 35.8 25.9 2.7	古川西小中 (7~9年)	
★歯と口の健康週間献立★												
4木	もち玄米 ごはん	ひたひたのしょうがみそ焼き 野菜と切干大根の和えもの 春雨ともずくのスープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 もずく	ごまつな にんじん	しょうが だいごちやし だいこん ねぎ 切干大根	米 もち玄米 三温糖 緑豆はるさめ	ドレッシング ごま	587 24.5 21.5 2.2	734 29.3 24.2 2.8	古川西小中 (7~9年)	
5金	ごはん	いかメンチカツ かみかみサラダ みそラーメン	いか 豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん ごまつな	緑豆もやし きゅうり にんにく キャベツ コーン ねぎ	米 強化米 パン粉 三温糖 小麦粉 ちゃんぽんめん	大豆油 ごま ごま油 米油	613 22.9 16.7 2.4	794 28.4 19.6 3.2		
8月	ごはん	チーズハンバーグ りっちゃんサラダ オニオンスープ ござかな	鶏肉 ハム かつお節 ベーコン	牛乳 いわし チーズ こんぶ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	米 強化米 三温糖	ごま油	633 25.5 22.0 3.1	773 28.8 23.8 3.5		
9火	ごはん	ほっけの塩焼き 五目きんぴら 新じゃがのみそ汁 かみかみグミ	ほっけ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん だいこん ねぎ	米 強化米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも グミ	ごま ごま油	572 26.1 14.7 2.2	717 31.3 16.7 2.7		
10水	横割り 丸パン	チキンカツ 手作りソース しゃきしゃきれんこんサラダ 米粉のクラムチャウダー	鶏肉 ツナ あさり ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん パセリ	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ	パン 三温糖 じゃがいも 米粉	大豆油 ごま 卵不使用(卵)トマ 米油	677 26.2 26.3 3.1	870 33.6 32.4 4.1		
11木	ごはん	テジブルコギ 海藻サラダ かきたまスープ	豚肉 ちくわ たまご 豆腐	牛乳 わかめ こんぶ とさかがり	パプリカ にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ししいたけ	米 強化米 三温糖 ほろもち 片栗粉	米油 ごま ごま油	579 28.1 18.5 2.5	735 34.2 21.5 3.0	三本木小 (5年)	
★陸上大会応援献立★												
12金	ごはん	おおききいず 大筒大のドライカレー 和風サラダ キャベツのスープ	豚肉 大豆 ウィンナー	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン	米 強化米	米油 ドレッシング	588 25.3 18.8 2.2	744 30.7 22.1 3.1	三本木小 (5年)	
15月	ごはん	まつあや 松風焼き ふりかけ ひじきと大豆の炒り煮 えのきと大根のみそ汁	鶏肉 たまご みそ ちくわ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	ねぎ えのきたけ だいこん	米 片栗粉 三温糖 こんにゃく	ごま 米油	575 31.8 15.3 2.3	727 38.8 17.1 2.6	古川西小中 (7~9年) 三本木中	
16火	ごはん	とり肉のみそ焼き 小松菜とツナの和えもの 米粉ワンタンスープ	鶏肉 みそ ツナ 豚肉 なると	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが コーン 緑豆もやし ねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	米 三温糖 米粉ワンタン	ごま油 米油 ごま	601 30.1 16.8 2.2	760 35.9 19.4 3.0		
17水	ごはん	ざおうあん 蔵王産さといものコロッケ あぶららの甘辛炒め けんちん汁	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう ししいたけ ねぎ	米 さといも 小麦粉 パン粉 三温糖 ジャがいも こんにゃく 油麩	大豆油 ごま油 米油	623 20.6 18.6 2.4	804 24.5 22.4 2.9		
18木	ごはん	さんまの甘露煮 スタミナ納豆 山の手煮汁	さんま 豚肉 納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こねぎ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん だいこん ねぎ	米 三温糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 米油	624 32.7 20.5 1.8	806 40.8 24.8 2.2		
★食育の日献立★												
19金	ごはん	あ 揚げすずかけしそぎょうざ (小学校2回/中学校3回) チンジャオロースー 三徳わかめのスープ 宮城無糖ヨーグルト	豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン パプリカ にんじん にら	しょうが たけのこ ねぎ えのきたけ キャベツ	米 三温糖 片栗粉 小麦粉	大豆油 米油 ごま油	668 28.0 21.9 2.2	877 35.5 26.7 2.9		
22月	ごはん	こうみやき 香味焼肉 ツナごぼうサラダ にらたま汁	豚肉 ツナ たまご 豆腐 なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン えのきたけ	米 強化米 三温糖 片栗粉	米油 ごま油 ごま 卵不使用(卵)トマ	669 30.6 25.8 2.3	848 37.1 30.7 2.6		
23火	鶏ごぼう ごはん	やさい 野菜のかき揚げ キャベツのごま酢和え 五目うどん	鶏肉 油揚げ なると	牛乳	にんじん ごまつな しゆんぎく	ごぼう しょうが グリーンピース ねぎ 緑豆もやし たまねぎ キャベツ ししいたけ	米 三温糖 うどん 小麦粉	米油 ごま油 ごま	594 28.8 17.5 2.8	735 35.9 21.2 3.4		
24水	ココアパン	なつやさい 夏野菜のミートグラタン フレンチサラダ コンソメスープ	豚肉 ハム ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ なす スッキーニ コーン きゅうり キャベツ だいこん	パン マカロニ じゃがいも	米油 ドレッシング	650 25.1 28.5 3.3	829 30.8 34.8 4.1		
25木	ごはん	えびカツ 手作りソース 春雨サラダ 豆腐の中華煮	えび ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん きぬさや	きゅうり たまねぎ 緑豆もやし たけのこ しょうが にんにく	米 強化米 三温糖 小麦粉 緑豆はるさめ 片栗粉 パン粉	大豆油 ごま油 ごま 米油	677 26.5 20.6 2.8	873 33.2 24.1 3.5		
26金	ちぎ 麦ごはん	ホークカレー ブロッコリーのごま風味サラダ フルーツ杏仁豆腐	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんに コーン キャベツ きゅうり みかん パイン 苺	米 押麦 じゃがいも 杏仁豆腐 三温糖	米油 ドレッシング	756 21.4 25.7 2.2	952 25.5 30.7 2.6		
29月	ごはん	いわしのオレンジ煮 あつあつ 厚揚げのみそ煮 春雨汁 アセロラゼリー	いわし 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 なると	牛乳	にんじん きぬさや	たけのこ えのきたけ ねぎ	米 強化米 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ アセロラゼリー	米油	646 27.5 17.9 2.5	806 33.3 20.6 3.2		
30火	ごはん	ヤンニョムチキン 大豆もやしのナムル 韓国メニュー トックスープ	鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが だいごちやし 緑豆もやし はくさい ねぎ	米 強化米 片栗粉 三温糖 トック	大豆油 ごま ごま油	647 30.5 18.1 2.5	819 36.6 21.1 3.1		

- 牛乳は毎日つきます
- かみかみメニューは、よくかんで食べましょう
- 魚の小骨に注意して食べましょう
- 毎月19日は「食育の日」です

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～  
牛乳 米 みそ しょうゆ 大豆 豆腐 油揚げ 豚肉 鶏肉 たまご  
米粉ワンタン きゅうり ごまつな チンゲンサイ ほうれんそう 納豆  
えのきたけ ふなしめじ ねぎ しそぎょうざ さんま こんにゃく

イラスト出典元: 家庭とつながる新食育ブック(少年写真新聞社) ※この紙面内のイラストは転載禁止です。

～給食費口座振替日のお知らせ～  
2期 6月30日(火)  
残高をご確認をお願いいたします。