



6月の献立表

月	火	水	木	金																																				
2 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	3 ・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ きりぼしだいこんのもの ・ どさんこじる 赤 豆腐 豚肉 さつま揚げ 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 切り干し大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜 ねぎ 栄 小学部 488kcal・23.0g 養 中学部 632kcal・27.9g 量 高等部 794kcal・31.4g	4 ・ ごはん ・ いわしのうめに ・ ごもくきんぴら ・ こまつなのみそしる ・ スティックチーズ 赤 いわし 豚肉 豆腐 チーズ 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ 小松菜 栄 小学部 517kcal・21.9g 養 中学部 664kcal・26.3g 量 高等部 831kcal・30.0g	5 ・ ソースやきそば ・ なめこのたまごスープ ・ バナナ 赤 豚肉 卵 豆腐 鶏肉 黄 蒸し中華麺 油 緑 もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン なめこ 小松菜 ねぎ バナナ 栄 小学部 561kcal・26.3g 養 中学部 648kcal・30.4g 量 高等部 750kcal・34.9g	6 ・ こめこせんだいみそパン ・ アジフライ ・ キャベツのカレーソテー ・ クラムチャウダー 赤 アジ ベーコン あさり 黄 米粉パン 油 じゃが芋 緑 キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー 栄 小学部 590kcal・29.4g 養 中学部 808kcal・39.1g 量 高等部 837kcal・40.8g																																				
	9 ・ ごはん ・ マーボー豆腐 ・ バンバンジーサラダ ・ パインアップル 赤 豆腐 豚肉 鶏肉 黄 米 油 春雨 ごま 緑 ねぎ たけのこ にんじん しいたけ 玉ねぎ いら きゅうり もやし パインアップル 栄 小学部 517kcal・24.7g 養 中学部 662kcal・29.5g 量 高等部 859kcal・36.1g	10 ・ ジャンバラヤ ・ たまごチーズのスープ ・ あじさいフルーツポンチ 赤 鶏肉 ウインナー 卵 ベーコン 粉チーズ 黄 米 油 パン粉 ゼリー 緑 にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ 小松菜 えのきだけ バナナ 栄 小学部 490kcal・20.6g 養 中学部 673kcal・27.3g 量 高等部 880kcal・34.2g	11 ・ バターロールパン ・ ハニーマスタードチキン ・ ジャーマンポテト ・ ミネストローネ 赤 鶏肉 ベーコン ウインナー 黄 パン 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ パセリ にんじん トマト キャベツ 栄 小学部 576kcal・28.9g 養 中学部 793kcal・37.3g 量 高等部 823kcal・39.0g	12 ・ ガバオライス ・ さつまいもとかぼちゃのサラダ ・ はるさめスープ 赤 豚肉 鶏肉 チーズ ハム 黄 米 油 マヨネーズ 春雨 緑 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり たけのこ にんじん 白菜 えのきだけ ねぎ 栄 小学部 536kcal・24.3g 養 中学部 688kcal・29.3g 量 高等部 887kcal・35.4g	13 ・ ごはん ・ さばのごまだれがけ ・ れんこんいりひじきのもの ・ あぶらふはっとじる 赤 さば 鶏肉 さつま揚げ 大豆 黄 米 ごま 油 小麦粉 油麩 緑 にんじん れんこん きゅうり いんげん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 栄 小学部 545kcal・26.0g 養 中学部 712kcal・31.8g 量 高等部 872kcal・35.6g																																			
	16 ・ ごはん ・ たまごのちぐさやき ・ だいこんとぶたにくのもの ・ たまねぎとじゃがいものみそしる 赤 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 にんじん ねぎ しいたけ 大根 さやいんげん 玉ねぎ さやえんどう 栄 小学部 499kcal・24.2g 養 中学部 650kcal・29.3g 量 高等部 837kcal・35.2g	17 ・ セルフホットドッグ (げんえんソフトパン ウインナーの7チップに) ・ ブロッコリーのガーリックソテー ・ パ스타いりやさいスープ 赤 ウインナー ベーコン 鶏肉 黄 パン 油 マカロニ じゃが芋 緑 ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ 玉ねぎ パセリ 栄 小学部 532kcal・21.8g 養 中学部 746kcal・28.7g 量 高等部 764kcal・29.8g	18 【みやぎ水産の日献立】 ・ わかめごはん ・ モウカザメリクリスピーフライ ・ にくやさしいため ・ おくずかけ 赤 わかめ モウカザメ 豚肉 黄 米 油 白石うーめん 緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 ごぼう しいたけ さやいんげん 栄 小学部 506kcal・24.1g 養 中学部 671kcal・31.4g 量 高等部 820kcal・33.7g	19 ・ ポークカレーライス ・ コーンサラダ ・ オレンジ 赤 豚肉 黄 米 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ 栄 小学部 569kcal・20.4g 養 中学部 741kcal・25.1g 量 高等部 920kcal・29.1g	20 ・ あぶらふどん ・ きゅうりともやしのちゅうかあえ ・ キャベツのみそしる ・ ミニりんごゼリー 赤 鶏肉 まぐろ水煮 豆腐 黄 米 油 ごま ゼリー 緑 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし 大根 えのきだけ ねぎ 栄 小学部 515kcal・24.6g 養 中学部 661kcal・29.3g 量 高等部 849kcal・35.4g																																			
	23 ・ ごはん ・ こおり豆腐のからあげ ・ カレーふうみにくじゃが ・ わかめじる 赤 凍り豆腐 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 にんじん 玉ねぎ さやえんどう 大根 ねぎ 栄 小学部 548kcal・22.5g 養 中学部 737kcal・28.2g 量 高等部 906kcal・32.6g	24 ・ きのこのわふうスパゲティ ・ まめとチーズのサラダ ・ メロン 赤 鶏肉 えんどう豆 ひよこ豆 チーズ 黄 スパゲティ 油 緑 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし メロン 栄 小学部 516kcal・25.9g 養 中学部 630kcal・31.4g 量 高等部 714kcal・35.9g	25 ・ ごはん ・ とりにくのバーベキューソースがけ ・ すきこんぶのもの ・ いらたまじる ・ キャラメルプリン 赤 鶏肉 豚肉 昆布 卵 豆腐 黄 米 油 プリン 緑 りんご にんじん たけのこ 大豆もやし 玉ねぎ えのきだけ いら 栄 小学部 511kcal・25.9g 養 中学部 651kcal・31.4g 量 高等部 808kcal・34.9g	26 ・ ごはん ・ あかうおのこうみやき ・ ぶたにくとごぼうのみそに ・ とうにゅうタンタンスープ 赤 赤魚 豚肉 豆腐 豆乳 黄 米 油 ごま 緑 ごぼう さやいんげん にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ とうもろこし しいたけ 栄 小学部 501kcal・26.5g 養 中学部 650kcal・32.3g 量 高等部 816kcal・36.7g	27 ・ そぼろどん ・ けんちんじる ・ フルーツヨーグルト 赤 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 黄 米 油 里芋 緑 玉ねぎ さやいんげん にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ バナナ みかん もも パインアップル 栄 小学部 509kcal・21.4g 養 中学部 660kcal・25.8g 量 高等部 849kcal・31.1g																																			
30 ・ ごはん ・ とりにくのしおからあげ ・ うのはないり ・ ひきなじる ・ さくらんぼ 赤 鶏肉 おから 油揚げ 黄 米 油 緑 ごぼう ねぎ しいたけ にんじん さやいんげん 大根 えのきだけ 栄 小学部 509kcal・24.1g 養 中学部 661kcal・29.5g 量 高等部 819kcal・33.2g	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>【6月の平均栄養量】 (上段：給与量 下段：基準量)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学部</td> <td>中学部</td> <td>高等部</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>527kcal</td> <td>687kcal</td> <td>835kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>542kcal</td> <td>698kcal</td> <td>869kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.3g</td> <td>30.1g</td> <td>34.4g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>22.3g</td> <td>28.8g</td> <td>35.8g</td> </tr> <tr> <td>脂 質</td> <td>18.3g</td> <td>21.4g</td> <td>23.4g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15.9g</td> <td>19.4g</td> <td>24.2g</td> </tr> <tr> <td>塩 分</td> <td>2.3g</td> <td>3.0g</td> <td>3.4g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>2.0g</td> <td>2.5g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  献立表はこちらから御覧になれます </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  ブログはこちらから御覧になれます </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>【献立表の見方】 ※献立名の下赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。 赤・・・主に体をつくる食べ物 黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・主に体の調子を整える食べ物</p> <p>※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。 ※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。</p> </div>					小学部	中学部	高等部	エネルギー	527kcal	687kcal	835kcal		542kcal	698kcal	869kcal	たんぱく質	24.3g	30.1g	34.4g		22.3g	28.8g	35.8g	脂 質	18.3g	21.4g	23.4g		15.9g	19.4g	24.2g	塩 分	2.3g	3.0g	3.4g		2.0g	2.5g	2.5g
	小学部	中学部	高等部																																					
エネルギー	527kcal	687kcal	835kcal																																					
	542kcal	698kcal	869kcal																																					
たんぱく質	24.3g	30.1g	34.4g																																					
	22.3g	28.8g	35.8g																																					
脂 質	18.3g	21.4g	23.4g																																					
	15.9g	19.4g	24.2g																																					
塩 分	2.3g	3.0g	3.4g																																					
	2.0g	2.5g	2.5g																																					

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。是非御覧ください。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。