



6月の献立表

月	火	水	木	金
 <p>よくかんでたべよう</p>	1 ・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ ごもくきんぴら ・ ふのりじる ・ オレンジ	2 ・ ココアパン ・ チキンマカロニグラタン ・ かみかみサラダ ・ ポトフ	3 ・ ソースやきそば ・ もずくスープ ・ めだまやきゼリー	4 ・ もちむぎごはん ・ のりたまふりかけ ・ いかのいそペフライ ・ れんこんサラダ ・ なめこじる
	赤 豆腐 豚肉	赤 鶏肉 さきいか ウインナー	赤 豚肉 鶏肉	赤 いか まぐろ水煮 豆腐
	黄 米 油 ごま じゃが芋	黄 パン バター 小麦粉 じゃが芋	黄 中華麺 ごま 油	黄 米 もち麦 油 マヨネーズ じゃが芋
	緑 ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 大根 ねぎ オレンジ	緑 玉ねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ セロリー ブロッコリー	緑 もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ ビーマン ねぎ えのきだけ たけのこ あんず	緑 れんこん にんじん キャベツ とうもろこし なめこ みつば 大根 ねぎ
栄養量 小学部 549kcal・21.8g 中学部 758kcal・27.3g 高等部 713kcal・26.4g	栄養量 小学部 613kcal・26.3g 中学部 872kcal・35.1g 高等部 840kcal・33.3g	栄養量 小学部 546kcal・25.5g 中学部 683kcal・31.0g 高等部 659kcal・29.6g	栄養量 小学部 552kcal・21.2g 中学部 781kcal・27.1g 高等部 740kcal・25.9g	
7 ・ ごはん ・ ひじきいりちぐさやき ・ うのはないり ・ ごまみそやさいスープ	8 ・ ごはん ・ さばのごまだれがけ ・ すきこんぶのもの ・ にらたまじる	9 ・ ポークカレーライス ・ わかめとツナのサラダ ・ レモンゼリー	10 【運動会応援献立】 ・ ごはん ・ たれカツ ・ キャベツのおかかあえ ・ たまねぎのみそじる ・ きゅうりにゅうかんでんいちごソース	11 【運動会応援献立】 ・ スタミナやきにくどん ・ わかめスープ ・ オリジナルフルーツポンチ
赤 卵 鶏肉 おから 豚肉	赤 鯖 豚肉 すき昆布 卵 豆腐	赤 豚肉 まぐろ水煮	赤 豚肉 かつお節 豆腐	赤 豚肉 鶏肉 豆腐
黄 米 油 じゃがいも	黄 米 油 ごま	黄 米 油 じゃが芋 ゼリー	黄 米 油 じゃが芋	黄 米 油 ごま ゼリー タビオカ
緑 にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん しいたけ もやし 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし	緑 にんじん たけのこ 大豆もやし 玉ねぎ えのきだけ にら	緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり 赤ビーマン とうもろこし	緑 キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ さやえんどう	緑 玉ねぎ にんじん もやし にら たけのこ えのきだけ ねぎ パナナ みかん
栄養量 小学部 528kcal・22.7g 中学部 753kcal・29.9g 高等部 691kcal・27.7g	栄養量 小学部 564kcal・25.1g 中学部 823kcal・34.1g 高等部 777kcal・33.1g	栄養量 小学部 603kcal・21.4g 中学部 848kcal・28.1g 高等部 780kcal・26.0g	栄養量 小学部 643kcal・23.6g 中学部 902kcal・30.7g 高等部 849kcal・29.5g	栄養量 小学部 575kcal・23.6g 中学部 811kcal・30.6g 高等部 749kcal・28.0g
14 ふいかえきゅうぎょうび 振替休業日 	15 ・ わかめごはん ・ とりにくのしおからあげ ・ ごもくまめ ・ ひきなじる	16 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ いわしのうめに ・ れんこんいりひじきのもの ・ かにばつとう ・ チーズ	17 ・ ツイストパン ・ とりにくのトマトに ・ キャベツのカレーソテー ・ たまごチーズのスープ ・ ゴールドキウイ	18 ・ ごはん ・ マーボーどうふ ・ だいにんのごまずあえ ・ ヨーグルト
	赤 わかめ 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ	赤 いわし ひじき 鶏肉 大豆 かに 豆腐 チーズ	赤 鶏肉 ベーコン 卵 粉チーズ	赤 豚肉 豆腐 まぐろ水煮 ヨーグルト
	黄 米 油	黄 米 油 小麦粉	黄 パン バター パン粉	黄 米 油 ごま
	緑 ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ えのきだけ	緑 れんこん さやいんげん にんじん ごぼう 大根 白菜 にら	緑 トマト 玉ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし 小松菜 えのきだけ キウイフルーツ	緑 たけのこ にんじん ねぎ しいたけ 玉ねぎ にら 大根 きゅうり
栄養量 小学部 563kcal・26.4g 中学部 812kcal・35.7g 高等部 769kcal・34.1g	栄養量 小学部 564kcal・25.8g 中学部 779kcal・32.4g 高等部 783kcal・32.5g	栄養量 小学部 546kcal・26.9g 中学部 767kcal・37.3g 高等部 760kcal・36.5g	栄養量 小学部 582kcal・26.0g 中学部 821kcal・33.9g 高等部 776kcal・31.5g	
21 ・ むぎごはん ・ アジフライ ・ きりぼしだいのオイスターに ・ キャベツのみそじる ・ パインアップル	22 ・ チャーハン ・ わかめのナムル ・ ワンタンスープ ・ かぼちゃプリン	23 ・ ごはん ・ さけのマヨネーズやき ・ ちくぜんに ・ はるさめのすましじる	24 ・ クリームスープスパゲティ ・ ひじきサラダ ・ メロン	25 ・ しょくパン・ブルーベリージャム ・ タンドリーチキン ・ こふきいも ・ にんじんグラッセ ・ ミネストローネ
赤 アジ 豚肉 豆腐	赤 卵 豚肉 わかめ	赤 鮭 鶏肉 豆腐 なんと巻き	赤 ベーコン まぐろ水煮 チーズ ひじき	赤 鶏肉 ウインナー
黄 米 小麦 油	黄 米 油 ごま ワンタン	黄 米 マヨネーズ 油 里芋	黄 スパゲティ バター	黄 パン ジャム バター じゃが芋 マカロニ
緑 切干大根 にんじん にら もやし エリンギ キャベツ えのきだけ ねぎ パインアップル	緑 ネギ たけのこ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり きくらげ もやし 白菜 チンゲンサイ かぼちゃ	緑 たけのこ にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん えのきだけ みつば	緑 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ しめじ きゅうり とうもろこし メロン	緑 にんじん トマト 玉ねぎ キャベツ パジル
栄養量 小学部 547kcal・23.1g 中学部 762kcal・29.5g 高等部 721kcal・28.3g	栄養量 小学部 525kcal・20.2g 中学部 782kcal・29.4g 高等部 718kcal・25.7g	栄養量 小学部 555kcal・26.8g 中学部 807kcal・36.8g 高等部 760kcal・35.4g	栄養量 小学部 555kcal・22.5g 中学部 740kcal・29.4g 高等部 690kcal・27.4g	栄養量 小学部 593kcal・25.6g 中学部 815kcal・35.2g 高等部 798kcal・34.6g
28 ・ ごはん ・ てづくりビッグしゅうまい ・ ぶたキムチいため ・ はるさめスープ	29 ・ むぎごはん ・ かつおのオーロラソース ・ こまつなのいそかあえ ・ あぶらふみそじる ・ パナナ	30 ・ セルフホットドッグ (パン ウインナーのケチャップに) ・ チキンマヨネーズサラダ ・ クラムチャウダー	【6月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:目標値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 571kcal / 801kcal / 759kcal 580kcal / 867kcal / 812kcal たんぱく質 24.2g / 31.9g / 30.4g 23.9g / 35.8g / 33.5g 脂 質 18.1g / 22.4g / 21.9g 16.1g / 24.1g / 22.6g 塩 分 2.4g / 3.3g / 3.1g 2.0g / 2.5g / 2.5g	
赤 豚肉 ハム	赤 かつお のり 豆腐	赤 ウインナー 鶏肉 あさり ベーコン		
黄 米 油 シュウマイの皮 春雨	黄 米 小麦 じゃが芋 油麩	黄 パン マヨネーズ バター 油 じゃが芋		
緑 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし にんじん にら 白菜 えのきだけ ねぎ	緑 小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ パナナ	緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー		
栄養量 小学部 575kcal・24.1g 中学部 781kcal・30.9g 高等部 720kcal・28.7g	栄養量 小学部 578kcal・25.9g 中学部 804kcal・34.0g 高等部 746kcal・31.3g	栄養量 小学部 655kcal・24.5g 中学部 912kcal・32.5g 高等部 905kcal・32.0g		

○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。是非御覧下さい。

○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、5月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。