



6月の献立表

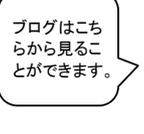
月	火	水	木	金
3 ・ ごはん ・ とりにくのしおからあげ ・ れんこんいりひじきのにも ・ こまつなのみそしる	4 ・ ごはん ・ さばのカレー-ふうみやき ・ すきこんぶのにも ・ ほうとうふうみそしる	5 ・ ハヤシライス ・ アスパラのアメリカンサラダ ・ あおきいろゼリー	6 ・ ミルクパン ・ コーンフレークチキン ・ キャベツのカレーソーテ ・ ミネストローネ	7 【運動会応援献立】 ・ ごはん ・ ソースカツ ・ キャベツのおかかあえ ・ どさんこじる ・ こうはくアセロラミルクゼリー
赤 鶏肉 ひじき さつま揚げ 大豆 豆腐 黄 米 油 じゃがいも	赤 サバ 昆布 豚肉 凍り豆腐 黄 米 油 ごま うどん	赤 豚肉 黄 米 油 じゃがいも ゼリー	赤 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆 黄 パン コーンフレーク バター じゃがいも 油	赤 豚肉 かつおぶし 黄 米 油 じゃがいも ゼリー
緑 にんじん れんこん 緑 さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	緑 にんじん 大豆もやし 緑 たけのこ ごぼう ねぎ 大根 しめじ かぼちゃ	緑 玉ねぎ にんじん 緑 トマト アスパラガス きゅうり キャベツ	緑 キャベツ とうもろこし 緑 にんじん 玉ねぎ トマト	緑 キャベツ もやし にんじん 緑 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 ねぎ
栄養量 小学部 486kcal・23.6g 中学部 672kcal・29.5g 高等部 796kcal・33.8g	栄養量 小学部 505kcal・24.4g 中学部 694kcal・30.9g 高等部 794kcal・33.2g	栄養量 小学部 550kcal・19.4g 中学部 749kcal・24.0g 高等部 893kcal・27.7g	栄養量 小学部 587kcal・26.9g 中学部 819kcal・34.9g 高等部 851kcal・36.0g	栄養量 小学部 556kcal・20.7g 中学部 780kcal・27.5g 高等部 879kcal・29.7g
10 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	11 ・ ごはん ・ あかうおのキムチやき ・ ぶたにくとキャベツのみそいため ・ ワンタンスープ	12 ・ ガパオライス ・ チーズいりコールスローサラダ ・ はるさめスープ	13 ・ わかめごはん ・ たまごのちぐさやき ・ こまつなののりずあえ ・ ひきなじる ・ ゴールドキウイ	14 ・ ソースやきそば ・ もずくスープ ・ あじさいいろポンチ
赤 赤魚 豚肉 黄 米 油 ワンタン	赤 赤魚 豚肉 黄 米 油 ワンタン	赤 豚肉 鶏肉 チーズ ハム 黄 米 油 春雨	赤 卵 鶏肉 のり まぐろ水煮 油揚げ 黄 米 油	赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま ゼリー
緑 たけのこ にんじん キャベツ ピーマン もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ	緑 たけのこ にんじん キャベツ ピーマン もやし 白菜 チンゲンサイ きくらげ	緑 玉ねぎ ビーマン 赤・黄ビーマン キャベツ きゅうり たけのこ 白菜 えのきだけ ねぎ	緑 にんじん ねぎ しいたけ 小松菜 もやし だいこん えのきだけ キウイフルーツ	緑 もやし 玉ねぎ キャベツ にんじん ビーマン ねぎ えのきだけ たけのこ パナナ
栄養量 小学部 452kcal・23.4g 中学部 628kcal・29.3g 高等部 733kcal・32.3g	栄養量 小学部 452kcal・23.4g 中学部 628kcal・29.3g 高等部 733kcal・32.3g	栄養量 小学部 517kcal・23.6g 中学部 711kcal・29.7g 高等部 842kcal・34.1g	栄養量 小学部 467kcal・22.6g 中学部 643kcal・28.1g 高等部 759kcal・32.0g	栄養量 小学部 538kcal・25.2g 中学部 638kcal・29.4g 高等部 723kcal・33.2g
17 ・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ にくじゃが ・ キャベツのみそしる	18 ・ チキンピラフ ・ ブロッコリーサラダ ・ たまごとチーズのスープ ・ ミニりんごゼリー	19 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ シャークナゲットのチリソースがけ ・ ビーフとやさいのいためもの ・ なめこのたまごスープ	20 ・ しょくパン ・ いちごジャム ・ とりにくのトマトに ・ スナッペンどうマヨネーズぞえ ・ クラムチャウダー	21 ・ ポークカレーライス ・ コーンサラダ ・ パインアップル
赤 豆腐 豚肉 とうふ 黄 米 油 ごま じゃがいも	赤 鶏肉 まぐろ水煮 卵 粉チーズ 黄 米 パター ゼリー	赤 サメ 豚肉 豆腐 卵 黄 米 油 ビーフン	赤 鶏肉 あさり ベーコン 黄 パン いちごジャム マヨネーズ じゃがいも	赤 豚肉 黄 米 油 ごま じゃがいも
緑 玉ねぎ にんじん 緑 さやえんどう キャベツ もやし ねぎ	緑 にんじん マッシュルーム ビーマン 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー えのきだけ えのきだけ 小松菜	緑 ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン きくらげ なめこ 小松菜	緑 トマト 玉ねぎ スナッペンどう にんじん マッシュルーム ブロッコリー	緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル
栄養量 小学部 499kcal・25.2g 中学部 681kcal・31.2g 高等部 790kcal・34.1g	栄養量 小学部 458kcal・19.6g 中学部 651kcal・27.1g 高等部 774kcal・32.0g	栄養量 小学部 534kcal・22.8g 中学部 759kcal・29.3g 高等部 868kcal・32.3g	栄養量 小学部 574kcal・27.1g 中学部 765kcal・34.9g 高等部 783kcal・35.9g	栄養量 小学部 566kcal・20.2g 中学部 774kcal・25.6g 高等部 908kcal・29.1g
24 ・ ごはん ・ ぎせいどうふ ・ ごもきんぴら ・ あぶらふみそしる	25 ・ ごはん ・ いわしのうめに ・ きりぼしだいこんのにも ・ たまねぎとじゃがいものみそしる	26 ・ セルフメンチカツバーガー (パン メンチカツ) ・ ツナマヨサラダ ・ パ스타いりやさいスープ	27 ・ クリームスープスパゲティ ・ だいこんのいそかサラダ ・ パナナ	28 ・ ごはん ・ とりにくのパーベキューソースがけ ・ ぶたにくとごぼうのみそに ・ にらたまじる
赤 卵 豚肉 豆腐 黄 米 油 油麩 じゃがいも	赤 いわし 豚肉 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油 ごま じゃがいも	赤 豚肉 まぐろ水煮 ウインナー 黄 パン 油 マヨネーズ マカロニ	赤 ベーコン あさりのり 黄 スパゲティ 油	赤 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 黄 米 油
緑 にんじん たけのこ しいたけ 緑 さやいんげん ごぼう れんこん 大根 ねぎ	緑 切り干し大根 にんじん 緑 しいたけ 玉ねぎ さやえんどう	緑 キャベツ にんじん 緑 とうもろこし きゅうり 玉ねぎ	緑 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ マッシュルーム だいこん きゅうり パナナ	緑 りんご 玉ねぎ ごぼう 緑 にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのきだけ にら
栄養量 小学部 508kcal・23.8g 中学部 695kcal・29.5g 高等部 824kcal・33.9g	栄養量 小学部 509kcal・21.9g 中学部 708kcal・28.1g 高等部 815kcal・30.4g	栄養量 小学部 559kcal・20.3g 中学部 769kcal・26.4g 高等部 793kcal・27.3g	栄養量 小学部 577kcal・24.1g 中学部 773kcal・32.5g 高等部 855kcal・35.8g	栄養量 小学部 469kcal・24.8g 中学部 648kcal・30.9g 高等部 755kcal・33.6g

【6月の平均栄養量】
(上段:給与量 下段:基準量)

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	522kcal	714kcal	812kcal
たんぱく質	23.1g	29.4g	32.4g
脂 質	22.3g	28.8g	35.8g
塩 分	18.3g	21.7g	23.3g
	15.9g	19.4g	24.2g
	2.4g	3.0g	3.4g
	2.0g	2.5g	2.5g



献立表は
こちらから見る
ことができます。



ブログはこ
ちらから見る
ことができます。

食事前に手を洗いましょう!

手には目に見えない菌がたくさん潜んでいます。手を洗わないで食事をするこ
とは、おなかを壊してしまうなど食中毒の
原因になることもあります。
食事の前の手洗いをしっかり行う習慣
を身につけていきましょう。
特に汚れが残りやすいのは次の部分
です。
①爪や指先 ②指の間 ③手首 ④しわ
の部分 ⑤親指の付け根



○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。
○裏面は給食だよりです。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、給食や調理の様子を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。