



# 6月の献立表

月	火	水	木	金
<b>【6月の平均栄養量】</b> (上段:給与量 下段:目標値) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 564kcal / 767kcal / 767kcal 580kcal / 824kcal / 835kcal たんぱく質 24.9g / 32.6g / 32.6g 23.2g / 34.0g / 34.4g 脂 質 18.9g / 23.6g / 23.6g 15.7g / 22.8g / 23.1g 塩 分 2.4g / 3.1g / 3.1g 2.0g / 2.5g / 2.5g		<b>1</b> ・ チャーハン ・ さつまいもとかぼちゃのサラダ ・ はくさいとくだんごのスープ ・ オレンジ	<b>2</b> ・ ココアパン ・ チキンマカロニグラタン ・ コーンサラダ ・ ポトフ	<b>3</b> ・ ごはん ・ あかうおのキムチやき ・ ビーファンとやさしいためもの ・ あげなすのみそしる ・ フローズンヨーグルト
		赤 豚肉 卵 チーズ 黄 米 油 春雨 さつまいも 緑 ねぎ たけのこ にんじん きゅうり しいたけ かぼちゃ きゅうり 白菜 小松菜 オレンジ	赤 鶏肉 ウインナー 黄 パン バター パン粉 じゃがいも 緑 玉ねぎ 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 かぶ ブロッコリー	赤 赤魚 豚肉 豆腐 ヨーグルト 黄 米 ビーファン 油 じゃがいも 緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン きくらげ なす えのきだけ ねぎ
		栄養量 小学部 576kcal・20.3g 中学・高等部 784kcal・26.6g	栄養量 小学部 577kcal・22.9g 中学・高等部 829kcal・31.2g	栄養量 小学部 558kcal・25.6g 中学・高等部 747kcal・33.2g
<b>6</b> ・ あぶらふどん ・ ひじきサラダ ・ なめこじる	<b>7</b> ・ バターロールパン ・ アジフライ ・ キャベツのカレーソテー ・ ミネストローネ	<b>8</b> ・ チキンカレーライス (むぎごはん) ・ わかめとツナのサラダ ・ メロン	<b>9</b> ・ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ めだまやき?ゼリー	<b>10 【運動会応援献立】</b> ・ マッスルやきにくどん ・ あぶらふみそしる ・ こうはくゼリーあえ
赤 卵 鶏肉 チーズ ひじき まぐろ水煮 豆腐 黄 米 油 麩 じゃがいも	赤 アジ ベーコン 大豆 ウインナー 黄 パン 油 バター じゃがいも マカロニ	赤 鶏肉 まぐろ水煮 黄 米 小麦 油 じゃがいも	赤 豚肉 鶏肉 黄 中華麺 油 ごま	赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 油麩 ゼリー
緑 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし なめこ 大根 みつば	緑 キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ トマト	緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし メロン	緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ビーマン ねぎ たけのこ えのきだけ あんず	緑 玉ねぎ にんじん もやし たら ねぎ 大根
栄養量 小学部 569kcal・25.9g 中学・高等部 777kcal・33.8g	栄養量 小学部 577kcal・24.2g 中学・高等部 807kcal・31.9g	栄養量 小学部 568kcal・21.8g 中学・高等部 757kcal・27.8g	栄養量 小学部 568kcal・25.8g 中学・高等部 729kcal・32.6g	栄養量 小学部 554kcal・23.8g 中学・高等部 754kcal・31.0g
<b>13</b> <b>ふいかえきゅうぎょうび</b> <b>振替休業日</b> 	<b>14</b> ・ タコライス (ゆでキャベツ・チーズ・ミニトマトぞえ) ・ もずくスープ ・ パナナ	<b>15 【みやぎ水産の日献立】</b> ・ ごはん ・ いわしのうめに ・ れんこんサラダ ・ ふのりじる	<b>16</b> ・ ごはん ・ てづくりふりかけ ・ たまごのちぐさやき ・ ぶたにくとキャベツのみそいため ・ おくずかけ	<b>17</b> ・ ごはん ・ モウカザメみそカツ ・ ぶたじゃがキムチ ・ けんちんじる
	赤 豚肉 鶏肉 豆腐 もずく 黄 米 油 ごま	赤 いわし まぐろ水煮 豆腐 黄 米 マヨネーズ じゃがいも	赤 しらす 卵 鶏肉 豚肉 油揚げ 黄 米 ごま 温麺 里芋	赤 モウカザメ 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃがいも 里芋
	緑 にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきだけ ねぎ たけのこ もやし パナナ	緑 れんこん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ	緑 にんじん ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ ビーマン 大根 ごぼう さやいんげん	緑 玉ねぎ にんじん にら 大根 ごぼう 白菜 ねぎ
	栄養量 小学部 572kcal・25.8g 中学・高等部 763kcal・33.4g	栄養量 小学部 562kcal・21.9g 中学・高等部 762kcal・27.6g	栄養量 小学部 568kcal・27.4g 中学・高等部 780kcal・35.6g	栄養量 小学部 559kcal・22.7g 中学・高等部 750kcal・28.9g
<b>20</b> ・ ごはん ・ とうふハンバーグ おろしソース ・ ごもくきんぴら ・ こまつなのみそしる ・ ゴールドキウイ	<b>21</b> ・ しょくパン ・ レモンはちみつ ・ とりにくのトマトに ・ アスパラのマヨネーズぞえ ・ コーンクリームスープ	<b>22</b> ・ ごはん ・ さばのごまだれがけ ・ ちくぜんに ・ にらたまじる	<b>23</b> ・ きのこのわふうスパゲティ ・ ぶたしゃぶサラダ ・ かぼちゃむしパン	<b>24</b> ・ ごはん ・ せんだいあおぼぎようざ ・ マーボなす ・ なめこのたまごスープ
赤 豆腐 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま じゃがいも	赤 鶏肉 黄 米 油 マヨネーズ じゃがいも	赤 鯖 鶏肉 卵 豆腐 黄 米 ごま 油 里芋	赤 鶏肉 豚肉 卵 黄 スパゲティ バター ホットケーキミックス	赤 豚肉 卵 黄 米 油
緑 大根 ごぼう にんじん れんこん 玉ねぎ 小松菜 キウイフルーツ	緑 トマト 玉ねぎ アスパラガス にんじん とうもろこし パセリ	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 玉ねぎ にら	緑 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり 赤ピーマン かぼちゃ	緑 にんじん 玉ねぎ なす しいたけ たけのこ ビーマン なめこ 小松菜 ねぎ
栄養量 小学部 535kcal・21.0g 中学・高等部 701kcal・25.6g	栄養量 小学部 607kcal・25.9g 中学・高等部 840kcal・35.6g	栄養量 小学部 567kcal・26.9g 中学・高等部 788kcal・36.1g	栄養量 小学部 572kcal・28.1g 中学・高等部 751kcal・36.8g	栄養量 小学部 546kcal・26.4g 中学・高等部 755kcal・35.0g
<b>27</b> ・ ごはん ・ ぶたにくのアップルソースがけ ・ やさいのごまあえ ・ ひきなじる	<b>28</b> ・ ごはん ・ かつおのオーロラソース ・ きりぼしだいこんのもの ・ わかたけじる	<b>29</b> ・ ごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものにくみそあえ ・ パインアップル	<b>30</b> ・ こめこフオカッチャ ・ だいきりドライカレー ・ たまごとチーズのスープ ・ ブルーベリーいりフルーツヨーグルト	
赤 豚肉 油揚げ 黄 米 ごま	赤 かつお 豚肉 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油 じゃがいも	赤 豆腐 豚肉 えび 黄 米 油 じゃがいも	赤 豚肉 鶏肉 大豆 卵 ベーコン ヨーグルト 黄 パン 油	
緑 りんご ほうれんそう キャベツ もやし 大根 にんじん ねぎ えのきだけ	緑 切り干し大根 にんじん しいたけ さやいんげん たけのこ	緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 きくらげ たけのこ チンゲンサイ パインアップル	緑 にんじん 玉ねぎ ビーマン とうもろこし キャベツ えのきだけ バナナ みかん もも ブルーベリー	
栄養量 小学部 532kcal・23.3g 中学・高等部 741kcal・31.3g	栄養量 小学部 547kcal・26.7g 中学・高等部 750kcal・35.2g	栄養量 小学部 581kcal・27.1g 中学・高等部 793kcal・35.7g	栄養量 小学部 542kcal・28.7g 中学・高等部 758kcal・39.7g	

○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。