



6月の献立表

月	火	水	木	金
3 ・ ごはん ・ はるまき ・ ぶたキムチいため ・ はるさめパイタンスープ	4 ・ むぎごはん ・ あかうおのてりやき ・ ごもくきんびら ・ かきたまじる ・ パナナ	5 ・ チャーハン ・ はるさめサラダ ・ わかめスープ ・ うめゼリー	6 【運動会応援献立】 ・ ごはん ・ ごまみそカツ ・ キャベツのおかかあえ ・ たまねぎのみそしる ・ こうはくゼリー	7 ・ こめこフオカッチャ ・ パプリカいりドライカレー ・ ほうれんそうとたまごのスープ ・ フルーツヨーグルト
赤 豚肉 ハム 黄 米 油 春雨 緑 もやし にんじん なら 緑 キャベツ 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ ねぎ	赤 赤魚 豚肉 卵 豆腐 黄 米 ごま 油 緑 ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ たけのこ えのきだけ ほうれんそう パナナ	赤 焼き豚 卵 ハム 鶏肉 豆腐 黄 米 油 ごま ゼリー 緑 ねぎ たけのこ にんじん ピーマン しいたけ もやし きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	赤 豚肉 かつお節 豆腐 黄 米 油 ごま じゃがいも 緑 キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ さやえんどう いちご	赤 大豆 豚肉 鶏肉 卵 ヨーグルト 黄 米粉フオカッチャ 油 緑 にんじん 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン とうもろこし えのきだけ ほうれんそう みかん パナナ パインアップル
栄養量 小学部 629kcal・20.1g 中学部 770kcal・22.7g 高等部 821kcal・23.9g	栄養量 小学部 551kcal・23.8g 中学部 645kcal・27.3g 高等部 709kcal・28.7g	栄養量 小学部 564kcal・21.7g 中学部 664kcal・25.0g 高等部 723kcal・27.2g	栄養量 小学部 665kcal・23.5g 中学部 806kcal・28.0g 高等部 847kcal・29.1g	栄養量 小学部 561kcal・29.1g 中学部 704kcal・35.9g 高等部 732kcal・37.8g
10 ふいかえきゅうぎょうび 振替休業日 	11 【開校記念日献立】 ・ ごもくたきこみごはん ・ えびフライ ・ ほうれんそうのごまあえ ・ はるさめのすましじる ・ いちごむしパン	12 ・ クリームスープパグティ ・ ごぼうサラダ ・ パインアップル	13 ・ むぎごはん ・ アジのしおこうじやき ・ きりほしだいこんのカレーに ・ こまつなのみそしる ・ ヨーグルト	14 ・ ごはん ・ マーボー豆腐 ・ かみかみサラダ ・ オレンジ
	赤 鶏肉 えび 豆腐 鶏肉 黄 米 油 ごま ホットケーキミックス いちごジャム 緑 ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし えのきだけ みつば いちご	赤 ベーコン あさり まぐろ水煮 黄 スパゲティ バター マヨネーズ 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 ごぼう きゅうり パインアップル	赤 アジ 豚肉 豆腐 ヨーグルト 黄 麦 米 油 じゃがいも 緑 切干大根 しいたけ 玉ねぎ にんじん 小松菜	赤 豆腐 豚肉 さきいか 黄 米 油 緑 ねぎ たけのこ にんじん しいたけ 玉ねぎ なら キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ
栄養量 小学部 628kcal・24.6g 中学部 713kcal・27.2g 高等部 723kcal・27.6g	栄養量 小学部 590kcal・22.9g 中学部 668kcal・26.0g 高等部 689kcal・27.0g	栄養量 小学部 562kcal・25.2g 中学部 680kcal・29.8g 高等部 702kcal・28.1g	栄養量 小学部 578kcal・27.0g 中学部 668kcal・29.7g 高等部 724kcal・31.8g	
17 ・ ごはん ・ いかのチリソースがけ ・ ピーフンとやさいのいためもの ・ えびとなめこのスープ ・ チーズ	18 ・ しよくパン ・いちごジャム ・ ジャーマンオムレツ ・ にんじんグラッセ ・ アスパラのマヨネーズぞえ ・ ひよこめとやさいのカレースープ	19 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ いわしのうめに ・ あつあげとキャベツのみそいため ・ きゅうりのちゅうかあえ ・ ふりのりじる	20 ・ ポークハヤシライス ・ まめサラダ ・ メロン	21 ・ ごはん ・ かつおのオーロラソース ・ たけのことアスパラのごまあぶらいため ・ あぶらふみそしる ・ ゴールドキウイ
赤 いか 豚肉 えび 卵 チーズ 黄 米 油 ピーフン 緑 ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ なめこ 小松菜	赤 卵 チーズ ひよこ豆 ベーコン 黄 パン ジャム バター じゃがいも 緑 玉ねぎ にんじん アスパラガス パセリ かぶ キャベツ	赤 いわし 厚揚げ 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま じゃがいも 緑 キャベツ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり だいこん ねぎ	赤 豚肉 インゲン豆 黄 米 油 緑 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし メロン	赤 かつお 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま 油麩 じゃがいも 緑 たけのこ アスパラガス にんじん だいこん ねぎ キウイフルーツ
栄養量 小学部 605kcal・28.5g 中学部 729kcal・33.7g 高等部 778kcal・35.6g	栄養量 小学部 579kcal・23.6g 中学部 736kcal・28.7g 高等部 762kcal・30.0g	栄養量 小学部 577kcal・23.9g 中学部 680kcal・27.6g 高等部 729kcal・29.0g	栄養量 小学部 617kcal・21.1g 中学部 711kcal・23.6g 高等部 774kcal・25.1g	栄養量 小学部 622kcal・28.6g 中学部 736kcal・33.2g 高等部 782kcal・34.5g
24 ・ ごはん ・のりのつくだに ・ こおりどうふのからあげ ・ ほうれんそうのツナあえ ・ ごまみそやさいスープ ・ さくらんぼ	25 ・ ごはん ・ ぶたじゃがキムチ ・ けんちんじる ・ めだまやき？ゼリー	26 ・ みそラーメン ・ ゆでたまご ・ ひじきサラダ ・ パナナ	27 ・ ココアパン ・ チキンマカロニグラタン ・ ポトフ ・ フルーツポンチ	28 ・ むぎごはん ・ ぶたにくのしょうがやき ・ ひじきのにもの ・ ミントマト ・ せんべいじる
赤 凍り豆腐 まぐろ水煮 豚肉 黄 米 油 じゃがいも 緑 ほうれんそう キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし さくらんぼ	赤 豚肉 黄 米 油 じゃがいも 里芋 緑 玉ねぎ にんじん なら だいこん ごぼう 白菜 ねぎ あんず	赤 豚肉 卵 チーズ 黄 中華麺 ごま 緑 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ きゅうり とうもろこし パナナ	赤 鶏肉 ウインナー 黄 パン じゃがいも ゼリー 緑 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム かぶ にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー パナナ みかん パインアップル	赤 豚肉 鶏肉 大豆 黄 麦 米 油 緑 にんじん さやいんげん ミニトマト ごぼう だいこん 白菜 しめじ ねぎ
栄養量 小学部 584kcal・20.3g 中学部 720kcal・23.7g 高等部 763kcal・24.8g	栄養量 小学部 598kcal・23.3g 中学部 688kcal・25.7g 高等部 749kcal・27.2g	栄養量 小学部 618kcal・31.1g 中学部 690kcal・34.2g 高等部 709kcal・35.2g	栄養量 小学部 643kcal・23.6g 中学部 844kcal・29.2g 高等部 871kcal・30.1g	栄養量 小学部 600kcal・26.0g 中学部 713kcal・30.0g 高等部 761kcal・31.3g

○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。ぜひ御覧下さい。

○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、ぜひ御覧ください。

【6月の平均栄養量】

	小学部	中学部	高等部
エネルギー	598kcal	714kcal	755kcal
たんぱく質	24.6g	28.5g	29.7g
脂質	18.6g	21.0g	21.7g
塩分	2.6g	3.0g	3.1g

※日々の栄養価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。

【献立表の見方】

※献立名の下の赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。

赤・・・おもに体をつくる食べ物

黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物

緑・・・おもに体の調子を整える食べ物

※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。

