



6月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【6月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量)</p> <p>小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 535kcal / 698kcal / 810kcal たんぱく質 24.3g / 29.5g / 33.7g 脂質 22.3g / 28.8g / 34.4g 塩分 18.2g / 21.1g / 22.9g 15.9g / 19.4g / 23.6g 2.4g / 2.9g / 3.3g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p>	<p>献立表はこちらから見ることができます。</p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのすきやき さつまいもとかぼちゃのサラダ さくらんぼゼリー 	
	<p>ブログはこちらから見ることができます。</p>		<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのごまだれがけ きりぼしだいこんのカレーに おくずかけ 	
	<p>よくかむと消化がよくなる</p> <p>歯を刺激すると唾液が分泌され、消化がよくなる</p>		<p>赤 豚肉 焼き豆腐 チーズ</p> <p>黄 米 油 焼麩 マヨネーズ さつまいも</p>	
			<p>緑 にんじん 白菜 ねぎ</p> <p>しいたけ かぼちゃ</p> <p>きゅうり たまねぎ</p>	
			<p>赤 さば 豚肉 さつま揚げ 油揚げ</p> <p>黄 米 ごま 油 白石うめん 里芋 焼麩</p>	
		<p>栄養量 小学部 571kcal・24.0g 中学部 704kcal・28.2g 高等部 891kcal・34.6g</p>		
		<p>栄養量 小学部 537kcal・24.3g 中学部 708kcal・31.5g 高等部 829kcal・34.1g</p>		

【運動会応援献立週間】(運動会にちなんだ献立や体の疲れをとってくれる食品を使用した献立を中心に取り入れています)

<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース シーザーサラダ パインアップル <p>みんな大好きミートソースで一週間の頑張りを褒めよう！疲労回復に効果のあるアスパラとパインも食べよう！</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かつおのなんばづけ ごもくきんぴら なめこじる こうほくゼリー <p>かつおを食べると「勝つぞー！」という牛乳の白いつごじやの茶です。</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレーライス コーンサラダ あおきいろゼリー <p>今年のつばめダンスはテレビ番組「あおきいろ」のテーマソングです。青(うめ)と黄色(レモン)のゼリーの組み合わせです。</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> しよくパン いちごジャム 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 <p>疲労回復に効果のある旬のアスパラガスを食べよう！</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ソースカツ キャベツのごまあえ たまねぎのみそじる うめゼリー <p>明日はよいよ運動会！勝つにちなんで「カツ」を食べよう！</p>
赤 豚肉 牛肉 チーズ	赤 かつお 豚肉 豆腐	赤 豚肉 チーズ	赤 鶏肉	赤 豚肉 豆腐
黄 スパゲティ 油 小麦粉 パター	黄 米 油 ごま じゃがいも いちごジャム	黄 米 油 じゃがいも ゼリー	黄 パン ジャム 小麦粉 マヨネーズ	黄 米 油 ごま じゃがいも ゼリー
緑 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム アスパラガス きゅうり とうもろこし パイン	緑 ねぎ ごぼう れんこん にんじん なめこ だいこん みつば	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	緑 トマト たまねぎ アスパラガス にんじん とうもろこし パセリ	緑 キャベツ もやし にんじん たまねぎ さやえんどう
栄養量 小学部 508kcal・25.0g 中学部 584kcal・28.6g 高等部 778kcal・37.5g	栄養量 小学部 558kcal・27.5g 中学部 682kcal・32.0g 高等部 842kcal・37.8g	栄養量 小学部 596kcal・20.2g 中学部 736kcal・24.0g 高等部 953kcal・29.2g	栄養量 小学部 573kcal・26.0g 中学部 749kcal・31.2g 高等部 787kcal・35.2g	栄養量 小学部 555kcal・19.9g 中学部 692kcal・23.9g 高等部 821kcal・26.6g
<p>12</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎせいどうふ にくやさしいため ふのりじる チーズ 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん まぐろとじゃがいものあまからに ちくぜんに にらたまじる 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのしょうがやき れんこんサラダ こまつなのみそじる 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ごもくチャーハン はるさめサラダ わかめスープ キャラメルプリン
	赤 豆腐 豚肉 卵 豆腐 ふのり チーズ	赤 まぐろ 鶏肉 卵 豆腐	赤 豚肉 まぐろ水煮 豆腐	赤 豚肉 ハム わかめ 鶏肉 豆腐
	黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 米 油 じゃがいも 里芋	黄 米 油 マヨネーズ じゃがいも	黄 米 油 春雨 ごま
	緑 にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ たまねぎ ピーマン 大根 ねぎ	緑 にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん たまねぎ えのきだけ にら	緑 れんこん にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ 小松菜	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 たまねぎ えのきだけ
	栄養量 小学部 522kcal・26.7g 中学部 665kcal・32.3g 高等部 831kcal・38.4g	栄養量 小学部 511kcal・23.2g 中学部 639kcal・27.5g 高等部 805kcal・32.3g	栄養量 小学部 534kcal・22.8g 中学部 702kcal・29.2g 高等部 842kcal・31.8g	栄養量 小学部 526kcal・22.8g 中学部 660kcal・28.7g 高等部 827kcal・34.2g
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふハンバーグ カレーふうみにくじゃが ひきなじる 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトパン チリコンカン クラムチャウダー ゴールドキウイ 	<p>21【みやぎ水産の日献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みやぎけんさんぎんざけフライ ほうれんそうのいそかあえ さつまじる 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ソースやきそば なめこのたまごスープ めだまやき？ゼリー 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あかうおのさいきょうやき れんこんいりひじきのものに けんちんじる バナナ
赤 豆腐 豚肉 油揚げ	赤 大豆 豚肉 あさり	赤 銀鮭 のり 鶏肉 厚揚げ	赤 豚肉 卵 豆腐	赤 赤魚 ひじき 鶏肉 さつま揚げ
黄 米 じゃがいも 油	黄 パン 油 じゃがいも	黄 米 油 さつまいも	黄 蒸し中華麺 油	黄 米 油 里芋
緑 たまねぎ にんじん さやえんどう 大根 えのきだけ ねぎ	緑 たまねぎ にんじん とうもろこし トマト マッシュルーム ブロッコリー キウイフルーツ	緑 ほうれんそう もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ	緑 にんじん ピーマン なめこ 小松菜 ねぎ あんず	緑 にんじん れんこん さやいんげん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ バナナ
栄養量 小学部 517kcal・24.6g 中学部 643kcal・29.1g 高等部 787kcal・32.9g	栄養量 小学部 576kcal・27.1g 中学部 769kcal・34.1g 高等部 800kcal・36.4g	栄養量 小学部 533kcal・23.0g 中学部 675kcal・27.5g 高等部 797kcal・30.1g	栄養量 小学部 546kcal・26.6g 中学部 619kcal・30.1g 高等部 710kcal・34.2g	栄養量 小学部 485kcal・23.1g 中学部 654kcal・28.7g 高等部 744kcal・32.1g
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ユーリンチー はるさめとやさしいいためもの トマトとたまごのスープ 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん たまごのちくさやき じゃがいものそばろに キャベツのみそじる オレンジ 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ミルクパン とりにくのマーマレードやき ほうれんそうソテー ミネストローネ 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのうめに うのはないり どさんこじる メロン 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> あぶらふどん きりぼしだいこんのサラダ わかめじる
赤 鶏肉 豚肉 卵	赤 わかめ 卵 鶏肉 豚肉 豆腐	赤 鶏肉 ベーコン 大豆 ウインナー	赤 いわし 鶏肉 おから 豚肉	赤 卵 鶏肉 まぐろ水煮 豆腐 わかめ
黄 米 油 春雨	黄 米 油 じゃがいも	黄 パン パター じゃがいも 油 マカロニ	黄 米 油 じゃがいも パター	黄 米 油 麩 油 ごま
緑 ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ たまねぎ トマト 小松菜 えのきだけ	緑 にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ オレンジ	緑 ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ トマト キャベツ	緑 ねぎ にんじん しいたけ ごぼう さやいんげん たまねぎ もやし とうもろこし 小松菜 メロン	緑 たまねぎ にんじん ねぎ 切り干し大根 きゅうり とうもろこし だいこん
栄養量 小学部 512kcal・25.2g 中学部 672kcal・32.1g 高等部 810kcal・35.2g	栄養量 小学部 502kcal・23.5g 中学部 624kcal・27.5g 高等部 786kcal・32.8g	栄養量 小学部 540kcal・26.3g 中学部 765kcal・35.4g 高等部 776kcal・36.1g	栄養量 小学部 507kcal・23.8g 中学部 636kcal・28.3g 高等部 771kcal・31.6g	栄養量 小学部 526kcal・24.3g 中学部 654kcal・28.7g 高等部 825kcal・34.2g

○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、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。