



6月の献立表

月	火	水	木	金
1 ・ チキンピラフ ・ ブロッコリーサラダ ・ パ스타いりやさいスープ ・ チョコバナナむしパン	2 ・ ポークハヤシライス ・ カレードRESSINGサラダ ・ メロン	3 【運動会応援献立】 ・ ごはん ・ こうはくからあげ ・ ぶたにくとごぼうのみそに ・ たまねぎとじゃがいものみそしる ・ こうはくゼリー	4 うんどうかい 運動会 	5 ・ ソフトパン ・ チリコンカン ・ クラムチャウダー ・ オレンジ
赤 鶏肉 まぐろ水煮 ウインナー	赤 豚肉 ハム	赤 鶏肉 豚肉 豆腐		赤 大豆 豚肉 あさり ベーコン
黄 米 バター 油 マカロニ チョコレート	黄 米 油	黄 米 油 じゃが芋		黄 パン 油 じゃが芋 バター
緑 にんじん 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ パナナ	緑 玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり ブロッコリー キャベツ とうもろこし メロン	緑 ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ さやえんどう		緑 玉ねぎ にんじん トマト とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー オレンジ
栄養量 小学部 538kcal・20.7g 中学部 705kcal・26.7g 高等部 897kcal・33.1g	栄養量 小学部 534kcal・20.4g 中学部 687kcal・24.4g 高等部 884kcal・29.7g	栄養量 小学部 569kcal・25.9g 中学部 720kcal・31.5g 高等部 884kcal・35.1g		栄養量 小学部 572kcal・25.7g 中学部 787kcal・33.1g 高等部 832kcal・36.0g
8 ・ ごはん ・ とうふのちゅうかに ・ じゃがいものごまみそあえ ・ パインアップル	9 ・ ごはん ・ ぶたにくとたまねぎのしょうがいため ・ アスパラのマヨネーズぞえ ・ ほうとうふうみそしる	10 ・ しょくパン ・ メーブルジャム ・ アジフライ ・ キャベツのカレーソテー ・ トマトとたまごのスープ	11 ・ きこのわふうスパゲティ ・ だいこんのいそかサラダ ・ パナナ	12 ・ ごはん ・ さばのトマトみそに ・ にくやさしいため ・ あぶらふはつとじる
赤 豆腐 豚肉 うずら卵	赤 豚肉 油揚げ	赤 アジ ベーコン 卵	赤 鶏肉 かつおぶし のり	赤 さば 豚肉 鶏肉 豆腐
黄 米 油 じゃが芋 ごま	黄 米 油 マヨネーズ うどん	黄 パン ジャム バター	黄 スパゲティ 油	黄 米 油 小麦粉
緑 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ パインアップル	緑 玉ねぎ アスパラガス ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ しめじ ねぎ	緑 キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ トマト 小松菜 えのきだけ	緑 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり にんじん パナナ	緑 キャベツ ビーマン 玉ねぎ にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ
栄養量 小学部 523kcal・22.2g 中学部 681kcal・26.8g 高等部 871kcal・32.5g	栄養量 小学部 508kcal・23.0g 中学部 662kcal・28.0g 高等部 849kcal・33.5g	栄養量 小学部 507kcal・23.2g 中学部 681kcal・30.0g 高等部 700kcal・31.1g	栄養量 小学部 501kcal・24.4g 中学部 620kcal・29.9g 高等部 686kcal・33.7g	栄養量 小学部 566kcal・25.0g 中学部 702kcal・28.7g 高等部 863kcal・32.8g
15 ・ あぶらふどん ・ きゅうりともやしのちゅうかあえ ・ なめこじる ・ ミニようなしゼリー	16 ・ ココアパン ・ とりにくのハーブやき ・ ペンネのトマトソースに ・ たまごとチーズのスープ	17 【みやぎ水産の日献立】 ・ ごはん ・ かつおとこおりどうふのオーロラソース ・ ケールとのりのナムル ・ おくずかけ	18 ・ ごはん ・ ぎせいどうふ ・ だいこんとぶたにくのもの ・ こまつなのみそしる	19 ・ ポークカレーライス ・ シーザーサラダ ・ オレンジ
赤 鶏肉 卵 まぐろ水煮 豆腐	赤 鶏肉 卵 粉チーズ	赤 かつお 凍り豆腐 のり 油揚げ	赤 豆腐 卵 豚肉 豆腐	赤 豚肉 粉チーズ
黄 米 油 ごま ゼリー	黄 パン 油 マカロニ	黄 米 油 白石うめん 里芋	黄 米 油 じゃが芋	黄 米 油 じゃが芋
緑 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし なめこ だいこん ねぎ	緑 トマト しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ えのきだけ 小松菜	緑 ケール キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう さやいんげん しいたけ	緑 にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん 大根 玉ねぎ 小松菜	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ
栄養量 小学部 514kcal・23.9g 中学部 662kcal・28.7g 高等部 848kcal・34.8g	栄養量 小学部 518kcal・29.0g 中学部 729kcal・37.6g 高等部 751kcal・39.5g	栄養量 小学部 507kcal・25.1g 中学部 660kcal・30.2g 高等部 848kcal・36.6g	栄養量 小学部 521kcal・25.9g 中学部 675kcal・31.3g 高等部 869kcal・38.0g	栄養量 小学部 571kcal・21.0g 中学部 742kcal・25.5g 高等部 942kcal・30.7g
22 ・ ごはん ・ はるまき ・ チンジャオロース ・ なめこのたまごスープ	23 ・ スパゲティミートソース ・ コールスローサラダ ・ あおうめゼリー	24 ・ ごはん ・ あかうおのキムチやき ・ きりぼしだいこんのもの ・ かきたまじる ・ チーズ	25 ・ ごはん ・ おこのみやきふうたまごやき ・ すきこんぶのもの ・ さつまじる	26 【給食試食会】 ・ バターロールパン ・ コーンフレックチキン ・ ブロッコリーのガーリックソテー ・ ミネストローネ ・ あじさいフルーツポンチ
赤 豚肉 豆腐 卵	赤 豚肉 鶏レバー	赤 赤魚 豚肉 卵 チーズ	赤 卵 豚肉 厚揚げ	赤 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆
黄 米 油	黄 スパゲティ 油 ゼリー	黄 米 油	黄 米 油 ごま さつまいも	黄 パン コーンフレック マヨネーズ マカロニ じゃが芋
緑 たけのこ にんじん ビーマン パプリカ なめこ ねぎ 小松菜	緑 玉ねぎ にんじん ビーマン トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	緑 切干大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	緑 ねぎ にんじん キャベツ しいたけ 大豆もやし ごぼう 大根 ねぎ	緑 ブロッコリー とうもろこし トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん パナナ
栄養量 小学部 563kcal・22.5g 中学部 750kcal・27.9g 高等部 915kcal・32.5g	栄養量 小学部 580kcal・25.6g 中学部 720kcal・31.7g 高等部 809kcal・36.4g	栄養量 小学部 469kcal・24.1g 中学部 606kcal・29.3g 高等部 767kcal・33.0g	栄養量 小学部 509kcal・24.0g 中学部 660kcal・29.6g 高等部 849kcal・34.9g	栄養量 小学部 582kcal・26.4g 中学部 800kcal・34.4g 高等部 843kcal・35.7g
29 ・ ごはん ・ とうふハンバーグおろしソース ・ カレーふうみにくじゃが ・ キャベツのみそしる	【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 531kcal / 694kcal / 836kcal 542kcal / 698kcal / 869kcal たんぱく質 24.2g / 29.8g / 34.2g 22.3g / 28.8g / 35.8g 脂 質 17.5g / 21.7g / 23.8g 15.9g / 19.4g / 24.2g 塩 分 2.3g / 2.9g / 3.3g 2.0g / 2.5g / 2.5g			
赤 豆腐 豚肉	献立表 			
黄 米 油	ブログ 			
緑 大根 にんじん 玉ねぎ さやえんどう キャベツ もやし しめじ ねぎ	【献立表の見方】 ※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。 赤・・・主に体をつくる食べ物 黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・主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。 ※日々の栄養量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。			
栄養量 小学部 501kcal・25.3g 中学部 645kcal・30.5g 高等部 812kcal・35.1g				

○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。

○裏面は給食により、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、給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。