




6月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	きんぴらコロッケ キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	牛乳,豚肉,かつお節,さば節,油揚げ,みそ	米,麦,油,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油,ごま	ごぼう,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,だいこん,ながねぎ	634 kcal 20.4 g 20.4 g 2.1 g
3火	セサミトースト	○	コールスロー ポークビーンズ	牛乳,白いんげん豆,豚肉,生クリーム,豚骨	食パン,バター,さとう,ごま,油,じゃがいも	にんじん,キャベツ,コーン(缶),セロリー,たまねぎ	555 kcal 20.2 g 25.9 g 2.7 g
4水	かみかみカレーライス 	○	じゃこサラダ	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,玄米,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,トマト(缶),りんご,もやし,キャベツ,きゅうり	617 kcal 21.8 g 20.3 g 2.2 g
5木	かみかみわかめごはん 	○	ししゃもの磯辺揚げ ジャキジャキあえ 豚汁	たきごみわかめ,牛乳,ししゃも,あおのり,煮干し,豚肉,とうふ,みそ	米,麦,もちきび,たかきび,あわ,ごま,小麦粉,揚げ油,さとう,ごま油,油,こんにゃく,じゃがいも	切干大根,もやし,こまつな,にんじん,きゅうり,ごぼう,ながねぎ,だいこん	600 kcal 24.9 g 20.0 g 2.5 g
6金	麦ごはん	○	塩麴ハンバーグ 小松菜の辛子醤油あえ みそ汁	牛乳,豚肉,とり肉,豆腐,さば節,わかめ,とうふ,みそ	米,麦,パン粉,さとう,でんぷん	にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな,もやし,キャベツ,ながねぎ	570 kcal 28.4 g 16.7 g 2.6 g
9月	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 糸寒天のレモン酢かけ 野菜煮物	牛乳,ホキ,みそ,糸寒天,さば節	米,麦,さとう,ごま,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,きゅうり,もやし,レモン,たまねぎ,さやいんげん	558 kcal 24.3 g 11.9 g 2.7 g
10火	青椒肉絲丼	○	春雨スープ あじさいゼリー 	豚肉,高野豆腐,牛乳,とうふ,とり骨,粉寒天,乳酸菌飲料	米,麦,油,でんぷん,さとう,はるさめ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にんにく,しょうが,エリンギ,もやし,ながねぎ,えのき,こまつな,グレープジュース	594 kcal 25.3 g 19.0 g 2.2 g
11水	麦ごはん 入梅献立 ~あじの梅あんがらめ~	○	あじの梅あんがらめ 三色和え 野菜のみそ汁	牛乳,あじ,油揚げ,みそ,煮干し	米,麦,でんぷん,揚げ油,さとう,ごま油	梅干し,にんじん,もやし,キャベツ,ごぼう,たまねぎ,こまつな	574 kcal 25.2 g 18.7 g 2.7 g
12木	炒めジャージャー麺	○	じゃがいももち	豚肉,みそ,黒みそ,牛乳,チーズ	油,蒸し中華めん,ごま油,さとう,でんぷん,ごま,じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,乾しいたけ,たけのこ,もやし,きゅうり	632 kcal 24.7 g 27.1 g 2.4 g
13金	チキンライス	○	大根サラダ 白インゲン豆のポターージュ	とり肉,牛乳,かつお節,ちりめんじゃこ,白いんげん豆,とり骨,牛乳,生クリーム	米,麦,バター,油,さとう,ごま,じゃがいも	にんじん,マッシュルーム(缶),たまねぎ,グリーンピース,だいこん,きゅうり,セロリー	555 kcal 22.3 g 19.2 g 2.6 g
16月	麦ごはん	○	メルルーサの変わりソース 野菜のこまだれあえ かきたま汁	牛乳,メルルーサ,さば節,とり肉,とうふ,たまご	米,麦,小麦粉,でんぷん,揚げ油,油,さとう,ごま	たまねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,ながねぎ	616 kcal 27.7 g 22.8 g 2.1 g
17火	カレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉,牛乳,とり骨,赤いんげん豆,ヨーグルト	丸パン,油,パン粉,小麦粉,じゃがいも,さとう,マカロニ	にんじん,たまねぎ,にんにく,セロリー,キャベツ,トマト(缶),みかん(缶),パイナップル(缶),もも(缶)	571 kcal 16.1 g 14.0 g 2.6 g
18水	麦ごはん	○	さばの香味焼き おひたし 具だくさんみそ汁	牛乳,さば,さば節,とうふ,油揚げ,みそ	米,麦,さとう,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,ながねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい	567 kcal 26.9 g 20.3 g 2.5 g
19木	ハエリア	○	カルボナーラポテト 白インゲン豆と野菜のスープ	とり肉,いか,えび,あさり,牛乳,ベーコン,生クリーム,粉チーズ,とり骨,豚肉,白いんげん豆	米,麦,バター,油,でんぷん,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),ピーマン,しょうが,キャベツ,こまつな	557 kcal 24.8 g 18.8 g 2.3 g
20金	麦ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き 切干とキャベツのごま酢あえ けんちん汁	牛乳,鮭,みそ,粉チーズ,さば節,とうふ,油揚げ	米,麦,マヨネーズ,パン粉,ごま,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム(缶),切干大根,キャベツ,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな	597 kcal 29.0 g 21.9 g 2.2 g
23月	あんかけチャーハン	○	チンゲン菜ときのこのスープ パイナップルのケーキ	たまご,豚肉,牛乳,とり肉,とり骨	米,麦,油,でんぷん,ごま油,さとう,小麦粉	しょうが,にんじん,たけのこ,だいこん,こまつな,チンゲンサイ,しめじ,えのき,にんにく,ながねぎ,パイナップル(缶)	607 kcal 21.3 g 17.9 g 2.8 g
24火	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 野菜の香りづけ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳,いわし,塩昆布,さば節,油揚げ,とうふ,わかめ,みそ	米,麦,でんぷん,揚げ油,さとう	しょうが,キャベツ,はくさい,きゅうり,にんじん,えのき,ながねぎ	564 kcal 25.8 g 18.4 g 2.3 g
25水	チキンクリームライス	○	グリーンサラダ メロン	とり肉,とり骨,牛乳	米,麦,バター,油,小麦粉,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(缶),しょうが,きゅうり,キャベツ,コーン(缶),メロン	577 kcal 20.0 g 22.1 g 1.8 g
26木	おろしスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ	かつお節,まぐろ缶詰,のり,牛乳	スパゲティ,油,さとう,じゃがいも,揚げ油,はちみつ	だいこん,キャベツ,にんじん,コーン(缶),きゅうり	602 kcal 25.3 g 22.6 g 2.7 g
27金	ゆかりごはん	○	きびなごのから揚げ 切り干し大根の煮付け 吉野汁	牛乳,きびなご,油揚げ,さば節,昆布,かまぼこ,とり肉	米,麦,でんぷん,小麦粉,揚げ油,油,つきこんにゃく,さとう,うどん,玉子	えだまめ,ゆかり,しょうが,ごぼう,切干大根,にんじん,ながねぎ,こまつな	562 kcal 25.8 g 14.5 g 2.8 g
30月	あぶら麩丼 ~宮城県郷土料理~	○	キャベツの塩麴漬 沢煮わん	ささかまほこ,さば節,たまご,のり,牛乳,昆布,豚肉	米,麦,油,さとう,でんぷん,つきこんにゃく	たまねぎ,にんじん,しめじ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,しょうが,ごぼう,たけのこ,乾しいたけ,だいこん,ながねぎ,こまつな	559 kcal 22.5 g 16.4 g 3.1 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

