

日	主食	おもな食材とはたらき				(小)		(中・高)		一口メモ
		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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1木	ぶたどん	キャベツのあえもの だいこんのみそしる	牛乳 豚モモ 油揚げ 米みそ 煮干し	米 おおむぎ サラダ油 しらたき 上白糖	しょうが 玉葱 ごぼう にんじん キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ	542 kcal 27.3 g 15.4 g 2.5 g	661 kcal 33.3 g 17.3 g 3.3 g		宮城を食べる給食の日 「宮城県産の豚肉」	
2金	むぎごはん	あつやきたまご はるさめのいためもの はくさいのみそしる	牛乳 厚焼きたまご 豚モモ 油揚げ 米みそ 煮干し	米 緑豆はるさめ サラダ油 ごま油	はくさい にんじん 青ピーマン 干し椎茸 ねぎ	502 kcal 21.6 g 16.2 g 2.1 g	606 kcal 25.2 g 18.3 g 2.7 g		中国から伝わってきた春雨。 緑豆やじゃがいも、 サツマイモから 作られています。	
5月	ごはん	いわしのオレンジに わかしらたきのいためもの とうふのみそしる	牛乳 いわしオレンジ煮 わかめ 木綿豆腐 米みそ 煮干し	米 しらたき サラダ油 上白糖 ごま油 白いりごま	にんじん 青ピーマン ねぎ	520 kcal 21.5 g 16.2 g 2.5 g	630 kcal 25.6 g 18.4 g 3.1 g		宮城を食べる給食の日 「宮城県産のわかめ」	
6火	クリームスープ スパゲティ	フレッシュサラダ バナナ	牛乳 ロースハム クリーム チーズソース	スパゲティ オリブ油 有塩バター サラダ油 上白糖	にんじん 玉葱 パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	561 kcal 19.7 g 21.4 g 1.9 g	668 kcal 23.1 g 25.1 g 2.3 g		サラダのドレッシングは、 調理員さんお手製の ドレッシングです。	
7水	むぎごはん	サクサクあじフライ れんこんのマヨいため とうふのみそしる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	牛乳 あじフライ ベーコン あおのり 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し	米 おおむぎ 大豆油 サラダ油 歯と口の健康週間ゼリー	れんこん 玉葱 青ピーマン にんにく えのきたけ ねぎ	639 kcal 26.2 g 27.8 g 2.0 g	751 kcal 29.0 g 32.6 g 2.6 g		6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間です。 よく噛んで、口の中の健康を 意識しよう。	
8木	ごはん	ぶたにくのおろしやき チンゲンサイのおかかあえ うーめんじる	牛乳 豚肩ロース かつお節 油揚げ	米 上白糖 うーめん じゃがいも	しょうが 大根 チンゲンサイ はくさい えのきたけ にんじん 糸みつば	556 kcal 24.1 g 19.4 g 2.4 g	678 kcal 29.0 g 22.6 g 2.8 g		宮城を食べる給食の日 白石市の名産品 「うーめん」	
9金	そばろどん	こまつなどはらからあぶらあげのおひたし キャベツのみそしる	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ かつお節	米 サラダ油 上白糖 白いりごま	にんじん 玉葱 きぬさや しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ	543 kcal 25.9 g 20.0 g 1.8 g	659 kcal 30.8 g 23.4 g 2.3 g		宮城を食べる給食の日 村田町にある はらから福祉会さんの 「あぶらあげ」	
12月	ごはん	てつくりコロッケ もやしとニラのナムル えのきのみそしる	牛乳 豚ひき肉 たまご 豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し	米 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 パン粉 大豆油 ごま油 上白糖 白いりごま	にんじん 玉葱 とうもろこし グリーンピース はくさい ふなしめじ もやし にら えのきたけ	605 kcal 23.1 g 20.4 g 2.0 g	734 kcal 27.3 g 23.8 g 2.4 g		今日は調理員さんお手製、 愛情たっぷり コロッケです！	
13火	ソフトパン	とりのてりやき やさいのソテー ABCスープ バナナ	牛乳 鶏肉モモ ウィンナー	ソフトパン でん粉 有塩バター マカロニABC	しょうが とうもろこし えだまめ キャベツ ブロックリー 玉葱 にんじん パセリ バナナ	573 kcal 26.0 g 24.9 g 2.3 g	658 kcal 30.9 g 29.5 g 3.0 g		やさいのソテーには、 マークがついています。 よく噛んで食べましょう。	
14水	あぶらぶどん	はくさいのサラダ じゃがいもみそしる	牛乳 たまご かつお節 木綿豆腐 米みそ 煮干し	米 油麩 上白糖 白いりごま じゃがいも	玉葱 にんじん ねぎ はくさい もやし こまつな	561 kcal 22.5 g 12.9 g 2.4 g	666 kcal 26.3 g 14.0 g 3.0 g		宮城を食べる給食の日 登米市の名産品 「油麩」	
15木	むぎごはん	いわしのうめに たけのこのいりに たまねぎのみそしる	牛乳 いわしの梅煮 きざみさつま揚げ かつお節 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 煮干し	米 おおむぎ つきこんやく サラダ油 上白糖	たけのこ にんじん きぬさや 玉葱 えのきたけ	561 kcal 27.7 g 19.8 g 2.6 g	650 kcal 30.9 g 21.5 g 3.0 g		たけのこには、食物繊維や ビタミンがたっぷり！	
16金	ごはん	にくだんご きゅうりのちゅうかあえ ちゅうかスープ	牛乳 肉団子 鶏肉ささ身 木綿豆腐 たまご	米 上白糖 ごま油 白いりごま	きゅうり もやし にんじん ほうれんそう	523 kcal 21.9 g 18.1 g 1.8 g	605 kcal 25.2 g 19.0 g 2.4 g		今日は中華の日。 肉団子は、 食べやすい大きさにして よく噛んで食べましょう。	
19月	ごはん	てつくりからあげ きりぼしだいこんのサラダ みそけんちんじる	牛乳 鶏肉モモ ツナ 豆腐 米みそ かつお節	米 でん粉 大豆油 白いりごま 上白糖 じゃがいも つきこんにやく ごま油	にんにく しょうが 切干しだいこん にんじん きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	599 kcal 24.3 g 22.6 g 1.9 g	757 kcal 30.9 g 28.4 g 2.6 g		高等部のみなさん 現場実習おつかれさま 献立の日	
20火	かけうどん	ごもくあつやきたまご キャベツのごまあえ ヨーグルト	牛乳 鶏肉モモ かつお節 五目厚焼きたまご ヨーグルト	うどん 白すりごま 上白糖	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 キャベツ ねぎ もやし	546 kcal 25.9 g 20.3 g 3.2 g	629 kcal 30.8 g 25.0 g 4.5 g		宮城を食べる給食の日 県南のソルフード 「山田フレンドヨーグルト」	
21水	ごはん	さばのみそに ささかまいりやさいのおかかあえ かきたまじる	牛乳 さばの味噌煮 ささかまほこ かつお節 鶏肉モモ たまご かつお節	米 上白糖 でん粉	きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	520 kcal 26.4 g 15.1 g 2.6 g	619 kcal 30.9 g 16.8 g 3.2 g		宮城を食べる給食の日 全国的にも有名な 「笹かまぼこ」	
22木	ごはん	ぶたにくのしょうがやき こめこめんのサラダ こまつなとうふのみそしる	牛乳 豚ロース肉 チーズ ロースハム 木綿豆腐 米みそ 煮干し	米 米粉めん	きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし えのきたけ こまつな	568 kcal 25.4 g 21.5 g 2.1 g	659 kcal 28.0 g 22.7 g 2.7 g		宮城を食べる給食の日 丸森町で作られている 宮城県産米粉を使った 「米粉麺」	
23金	カレーライス	わかめサラダ ずんだはっと	牛乳 豚モモ肉 チーズソース わかめ	米 じゃがいも サラダ油 上白糖 白いりごま 薄力粉	にんじん 玉葱 にんにく グリーンピース アップルビューレ 福神漬 きゅうり もやし とうもろこし	630 kcal 20.5 g 17.8 g 3.4 g	771 kcal 24.8 g 20.4 g 4.3 g		宮城を食べる給食の日 登米市の郷土料理 「はっと」	
26月	ゆかりごはん	いわしのみぞれに ごもくまめ なめこじる	牛乳 いわしのおろし煮 きざみさつま揚げ 大豆 木綿豆腐 米みそ 煮干し	米 板こんにやく サラダ油 上白糖	ごぼう にんじん さやいんげん なめこ 糸みつば	577 kcal 26.9 g 21.2 g 2.0 g	668 kcal 30.0 g 22.6 g 2.5 g		今日は和食の日。 どれも人気メニューです。	
27火	コッパパン	ミートオムレツ はくさいとコーンのサラダ フカフカだんごのクリームシチュー	牛乳 フカフカ団子 クリーム	コッパパン じゃがいも 有塩バター サラダ油	はくさい にんじん とうもろこし 玉葱 マッシュルーム	552 kcal 22.1 g 22.8 g 2.9 g	695 kcal 26.0 g 27.0 g 3.7 g		宮城を食べる給食の日 気仙沼で水揚げされた フカ(さめ)を使った フカフカ団子	
28水	ごはん	みやぎけんさんキャベツのメンチカツ きゅうりとわかめのすのもの すましじる	牛乳 宮城県産キャベツのメンチカツ わかめ 鶏肉モモ 豆腐 かつお節	米 大豆油 上白糖	きゅうり キャベツ もやし だいこん にんじん 糸みつば	515 kcal 18.9 g 16.9 g 2.2 g	617 kcal 21.7 g 19.0 g 2.6 g		宮城を食べる給食の日 宮城県で収穫された キャベツ入りメンチカツ	
29木	ごはん	さばのわふうカレーに あおなとがんものにも だいこんとはらからあぶらあげのみそしる	牛乳 さばの和風カレー煮 がんも かつお節 油揚げ 米みそ 煮干し	米 上白糖	にんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	601 kcal 25.4 g 24.5 g 2.6 g	694 kcal 28.6 g 26.1 g 3.0 g		宮城を食べる給食の日 村田町にある はらから福祉会さんの 「あぶらあげ」	
30金	とりにくの ちゅうか いためどん	もやしとキャベツのナムル とうふときくらげのちゅうかスープ りんごゼリー	牛乳 鶏肉モモ 豚モモ 木綿豆腐	米 サラダ油 ごま油 上白糖 白いりごま でん粉	玉葱 にんじん もやし キャベツ とうもろこし きくらげ チンゲンサイ	586 kcal 23.6 g 19.9 g 1.4 g	706 kcal 28.3 g 23.2 g 1.7 g		今日で6月も終わり。 夏がやってきました。 しっかり食べて、暑さに負け ない体をつくりましょう。	

○牛乳は毎日つきます。行事や物産の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

スプーン持参

フォーク持参

