



6がつ こんだてよいてひょう



➡(暗め):よく噛んで食べよう献立

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		
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 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 ささみさつま揚げ 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 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 アップルピューレ 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 きさみさつま揚げ 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 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。 夏がやってくる。 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

