

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				
1木												
2金		<div style="text-align: center;"> <p>現場実習期間のため給食はありません。 6月は食育月間です。 ふるさとの食べ物をたくさん出しますのでお楽しみに!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;"> みんなのことを 待ってるよ! </div> </div> </div>										
5月												
6火												
7水												
8木												
9金												
12月												
13火												
14水												
15木												
16金												
19月	ごはん	てづくりからあげ ※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	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 ねぎ 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 こまつなとうもろこしのみそじる	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 きざみきつまつ揚げ 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じる	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 宮城県で収穫された 「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 チンゲンツァイ	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。 しっかりと食べて、暑さにつ 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。

