





令和7年度 6月予定献立表 宮城県立石巻支援学校			主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	エネルギー(kcal)		
			主に体をつくる ものになる	主にエネルギーの ものになる	主に体の調子を整える ものになる	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
						食塩相当量 (g)	小中高	
2月	ごはん	あかうおのたつたあげ ♡ごもくまめ キャバツとたまねぎのみそしる	牛乳 赤魚 さつま揚げ 大豆 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん でん粉 油 砂糖	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん キャバツ 玉ねぎ	572 26.3 19.0 1.9	702 31.5 22.1 2.4	毎年6月は「食育月間」 バランスのよい食事や食事のマナー、 地場産物などについて勉強しましょう。 【～6/13高等部なし】
3火	ソース やきそば	わかめとたまごのスープ バナナ	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉 豆腐 卵 わかめ	油 中華麺 でん粉 ごま油 砂糖	しょうが にんじん 玉ねぎ キャバツ もやし ビーマン ねぎ しいたけ バナナ	505 25.1 15.4 3.6	605 30.5 17.4 4.9	愛情たっぷり「焼きそば」 肉や野菜も入ったくさんの具材を、 調理員さんが大きな回転釜で一生懸命 炒めて作っています。
4水	ごはん	ちぐさやき ほうれんそうのおひたし ♡とんじる かたぬきチーズ	牛乳 卵 鶏肉 かつお節 みそ 豚肉 豆腐 チーズ	ごはん 砂糖 でん粉 油 じゃがいも	ほうれんそう 玉ねぎ しいたけ もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ 白菜 こんにゃく	531 23.5 17.1 2.0	644 27.7 18.7 2.5	「歯と口の健康週間」 6/4～10は歯と口の健康週間です。よく 噛んで食べたり、ていねいな歯磨き をしたり、歯の健康について考えてみま しょう。
5木	ごはん	ほっけのしおやき かくぎりポテトサラダ こまつなのみそしる あおうめゼリー	牛乳 ほっけ ハム みそ 豆腐 油揚げ	ごはん じゃがいも マヨネーズ ゼリー	にんじん きゅうり えのきたけ 小松菜 ねぎ	581 23.5 20.6 2.2	710 28.3 24.2 2.9	旬の食材「梅」 6月から実が緑色の青梅、7月には完 熟した黄色い梅が収穫されます。ゼ リーでさわやかな梅の風味を味わって ください。
6金	カレー ピラフ	にくだんごのトマトに フルーツヨーグルト	牛乳 ウィナー 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	ごはん バター 油 パン粉 でん粉 砂糖	にんじん グリンピース とうもろこし マッシュルーム 玉ねぎ セロリ しめじ ブロッコリー トマト パセリ パイナップル みかん 桃 バナナ	642 22.5 26.2 2.6	798 27.4 31.6 3.6	初登場!「カレーピラフ」 給食では、カレー粉などの調味料で炊 いたごはんに、炒めた具を混ぜて作っ ています。おいしく食べてもらえるよう いいます。
9月	ゆかり ごはん	ぶりのてりやき おにしめ じゃがいもとにらのみそしる	牛乳 ぶり 高野豆腐 油揚げ さつま揚げ みそ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが にんじん しいたけ たけのこ こんにゃく きぬさや 玉ねぎ にら	581 27.7 21.0 2.7	716 33.2 24.5 3.4	だしが決め手の「お煮しめ」 お煮しめはかつお節でいいねいにだし をとっています。だしにはうまみ成分が たっぷりです。
10火	ピザ トースト	ツナサラダ パンポキンポタージュ	牛乳 ウィナー チーズ ツナ ベーコン	パン 油 砂糖	玉ねぎ ビーマン キャバツ きゅうり とうもろこし にんじん かぼちゃ パセリ	596 24.8 22.5 3.6	762 30.9 27.4 4.7	厚切りをガブリッと「ピザトースト」 いつもより厚切りの食パンに特製のピ ザソースとチーズをのせて焼いていま す。野菜も一緒に食べてください。
11水	むぎ ごはん	かにたまふう やきビーフン みそやさいスープ ぶどうゼリー	牛乳 卵 かまぼこ 豚肉 みそ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 油 ビーフン ごま油 ごま ゼリー	グリンピース キャバツ 玉ねぎ しいたけ ビーマン 赤パプリカ しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし チンゲンサイ	566 21.9 16.1 2.2	685 25.9 18.4 2.9	米の加工品「ビーフン」 ビーフンは米粉を原料にした細い麺で す。中国生まれの食べ物で、アジアの 国で親しまれています。
12木	ごはん	♡さけチーズフライ もやしいため まめふとわかめのみそしる	牛乳 さけ 卵 チーズ ハム みそ 豆腐 わかめ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま油 麩	もやし ビーマン 大根 ねぎ	584 28.4 20.3 2.6	715 34.2 23.8 3.4	カルシウムたっぷり「チーズ」 カルシウムは骨や歯をつくるものになる 栄養素です。今日はフライの衣に粉 チーズを混ぜています。
13金	ちゅうか どん	チョレギサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 いか あさり えび のり 鶏肉 豆腐 卵	ごはん ごま油 でん粉 ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ 白菜 キャバツ きゅうり レモン えのきたけ ねぎ	551 28.8 16.6 2.8	684 35.7 19.4 3.9	ごま油香る「チョレギサラダ」 焼肉屋さんで定番の韓国風の味付け のサラダですが、実は日本生まれの料 理です。のりは宮城県産です。
16月	ごはん	さばのわふうカレーに こまつなのごまあえ ひきなじる	牛乳 さば みそ 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 ごま	小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ	602 23.2 24.8 2.1	705 26.0 26.7 2.5	宮城県の郷土料理「ひきな汁」 ひきなは、にんじんや大根を千切りにし たものです。宮城県では正月の雑煮や みそ汁の具として食べられています。
17火	おやこ うどん	ささかまぼこの2しょくあげ キャバツのおかかあえ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 なた 卵 かまぼこ 青のり かつお節 ヨーグルト	うどん でん粉 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ しいたけ ほうれんそう キャバツ にんじん もやし	518 27.9 17.8 3.3	631 34.5 20.9 4.3	宮城県の特産物「笹かまぼこ」 笹の葉の形に似ていることが名前の 由来です。今日はカレーと青のりの2 つの味を楽しんでください。
18水	むぎ ごはん	ぶたにくのみそやき ひじきのにも にらたまじる	牛乳 豚肉 みそ ひじき さつま揚げ 大豆 豆腐 卵	ごはん 大麦 砂糖 油 でん粉	にんじん こんにゃく きぬさや にら えのきたけ	573 26.0 21.6 2.2	696 31.0 24.5 3.0	「豚肉で疲労回復」 豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖 質をエネルギーに変えるのを助ける栄 養素で、疲労回復効果があります。
19木	ごはん	かつおかツ やさしいため じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 かつお 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャバツ もやし ビーマン ねぎ	547 21.5 16.8 2.3	694 26.4 20.4 3.1	旬の食材「かつお」 かつおには初夏と秋の2回の旬があり ます。宮城県ではかつおがたくさん水 揚げされています。
20金	カレー ライス	かいそうサラダ メロン	牛乳 豚肉 チーズ 油 わかめ つのまた ツナ	ごはん 油 じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ りんご 福神漬け キャバツ きゅうり とうもろこし メロン	588 21.7 16.1 3.3	725 25.9 18.9 4.2	旬の食材「メロン」 5～7月頃が旬の食材です。今が旬の 甘いメロンを味わいましょう。 果物は1日200gを目標に!
23月	ごはん	ささみのレモンに なすとピーマンのみそいため おくらのかきたまじる	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 卵	ごはん でん粉 油 砂糖	レモン しょうが なす ビーマン えのきたけ オクラ	558 28.3 16.8 1.8	688 34.4 19.3 2.5	旬の食材「オクラ」 夏野菜の1つであるオクラは、ネバネ バとした食感が特徴です。ビタミンや 食物繊維が豊富です。
24火	バター ロール パン	チリコンカン きのこのコンソメスープ フルーツカクテルゼリー	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン	パン 油 砂糖 ゼリー	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト しめじ えのきたけ エリンギ ほうれんそう パイナップル みかん 桃	550 25.6 18.2 2.7	722 32.3 22.4 3.6	食物繊維たっぷり「きのこの」 コンソメスープには3種類のきのこのこ を使っています。献立表を見て何のきの このか探してみよう。味や食感を違い を感じながら食べてみましょう。
25水	そばろ どん	のりずあえ あさりのみそしる	牛乳 鶏肉 卵 ツナ のり みそ あさり 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま	しょうが 小松菜 もやし 大根 キャバツ ねぎ	585 29.2 21.4 2.1	723 36.1 25.8 2.7	2色で楽しい「そばろ丼」 鶏肉と卵の2色のそばろ丼は、見た目 も楽しいですね。ごはんと具を合わせ て食べると元気もりもりです。
26木	ごはん	♡あじフライ ごまだれサラダ なすのみそしる オレンジ	牛乳 あじ みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 ごま油	にんじん キャバツ きゅうり もやし とうもろこし 玉ねぎ なす オレンジ	578 22.5 20.1 1.8	708 26.7 23.5 2.3	旬の食材「なす」 なすは夏から秋にかけて旬を迎えま す。焼いたり、煮たり、揚げたり、いろ んな食べ方ができる野菜です。 【中3なし】
27金	むぎ ごはん	マーボーどうふ はるさめスープ バナナ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉 春雨	しょうが にんにく ねぎ にら にんじん しいたけ もやし チンゲンサイ バナナ	572 26.3 16.1 2.2	691 32.1 18.5 2.8	中国の料理「マーボー豆腐」 給食では辛さ控えて、野菜もたっぷり 入れるようにしています。 【高1なし】
30月	ごはん	いわしのしょうがに ♡きりぼしだいこんのキムチいため ほうれんそうのみそしる ももゼリー	牛乳 いわし 豚肉 みそ 油揚げ	ごはん ごま油 砂糖 じゃがいも ゼリー	しょうが にんじん しいたけ 切干大根 ビーマン 白菜 大根 にんにく しめじ ほうれんそう ねぎ	566 23.2 13.9 2.1	686 27.9 15.4 2.7	宮城県産「いわし」 いわしは青魚の仲間。体にいいEPA やDHAというあぶらが含まれていま す。地場産のいわしを好きさいぜず 食べましょう。

この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。

 スプーン持参

 フォーク持参

 食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩eco」マークを付けています。  
健康のために減塩を心掛けましょう。

 かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう