

宮城県立石巻支援学校 令和8年度 6月 予定献立表			主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ 【連絡】
			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)	
日	主食	おかず ※牛乳は毎日つきます				食塩相当量(g)	小 中・高	
1月	小中:振替休業日 高:現場実習(～6/12)							
2火	バター ロール パン	にくだんごのトマトに フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	パン パン粉 でん粉 油 砂糖 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ セロリ しめじ ブロッコリー トマト にんにく パセリ キャベツ 赤パプリカ きゅうり とうもろこし バイン みかん 桃 パナナ	622 22.8 29.1 2.0	807 28.5 36.5 2.9	6月は「食育月間」 バランスのよい食事や食事のマ ナー、地産地消について、給食を食べ ながら楽しく勉強しましょう。
3水	ごはん	えだまめいりあつやきたまご ♡ちくぜんに もやしとにらのみそしる プリン	牛乳 卵 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 でん粉 油 プリン	枝豆 にんじん れんこん ごぼう しいたけ たけのこ こんにやく さやいんげん もやし にら	587 23.0 16.3 1.8	686 26.8 18.4 2.3	よく噛んで食べよう！「筑前煮」 筑前煮には、れんこんやごぼう、たけ のこなど、噛みごたえのある食材を 使っています。食物繊維がたっぷり です。よく噛んで食べましょう。
4木	ごはん	♡いかのてんぷら だいこんのうめあえ ふかだんごのすまししる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	牛乳 いか かつお節 さめ 鶏肉 わかめ	ごはん 天ぷら粉 油 砂糖 パン粉 でん粉 ゼリー	大根 きゅうり うめ にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	612 26.1 15.7 2.5	716 30.9 17.8 3.2	「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金	ごはん	ぶたにくのみそやき のりずあえ はんぺんのすまししる オレンジ	牛乳 豚肉 みそ ツナ のり はんぺん	ごはん 砂糖 ごま	小松菜 もやし にんじん たけのこ しめじ みつば オレンジ	584 25.9 19.8 2.0	679 30.1 22.1 2.7	「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。
8月	ごはん	たらのチーズやき なすとピーマンのみそいため ♡けんちんじる ももゼリー	牛乳 たら チーズ 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん マヨネーズ 油 砂糖 でん粉 ごま油 さといも ゼリー	しょうが なす ピーマン にんじん ごぼう 大根 しいたけ こんにやく ねぎ	610 28.0 17.8 2.2	717 33.3 20.5 2.8	旬の食材「なす・ピーマン」 夏野菜が多く出回る時期になってき ました。なすとピーマンはどちらも夏 が旬の食材です。
9火	ソース やきそば	もずくのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 青のり もずく かまぼこ ヨーグルト	油 中華麺 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり 大根	534 27.3 15.8 3.4	631 32.6 17.6 4.5	愛情たっぷり「焼きそば」 肉や野菜などの具材を、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。
10水	むぎ ごはん	さばのカレーたつたあげ キャベツのサラダ オクラのわふうスープ パナナ	牛乳 さば 鶏肉	ごはん 大麦 でん粉 油 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 大根 しいたけ オクラ しょうが パナナ	620 24.0 19.6 1.9	725 28.2 22.6 2.4	「カレー粉でおいしく減塩」 しょうがやにんにく、カレー粉でしっ かり下味をつけた竜田揚げは、少な い食塩でもおいしく仕上がります。
11木	ごはん	なつとう にくじゃが こまつなのみそしる オレンジ	牛乳 納豆 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ こんにやく きぬさや えのきたけ 小松菜 ねぎ オレンジ	594 26.9 15.2 2.2	688 30.8 16.8 2.7	大豆の加工品「納豆」 納豆は煮た大豆を発酵させて作ら れます。たんぱく質やビタミンB1、カ ルシウムなど栄養たっぷりです。
12金	ごはん	あじのなばんづけ ブロッコリーのごまあえ じゃがいものみそしる あじさいゼリー	牛乳 あじ みそ 油揚げ	ごはん でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも ゼリー	にんじん 玉ねぎ ピーマン しょうが ブロッコリー カリフラワー しめじ ねぎ	654 26.4 20.4 1.8	772 31.4 23.7 2.4	季節を感じよう「梅雨」 梅雨の季節がやってきました。今日 のデザートはあじさいのような色合 いのぶどうゼリーです。日本の季節 を感じながら食べてください。
15月	ちゅうか どん	わかめとツナのはるさめサラダ たまごスープ パナナ	牛乳 豚肉 いか あさり えび わかめ ツナ 鶏肉 豆腐 卵	ごはん ごま油 でん粉 春雨 ごま 砂糖	しょうが にんにく にんじん たけのこ きくらげ 白菜 チンゲンサイ きゅうり 小ねぎ えのきたけ パナナ	625 31.1 14.9 2.9	738 37.6 16.9 3.9	宮城県産「卵」 給食では宮城県産の卵を使ってい ます。汁物は卵を入れる前に水溶き 片栗粉を加えると卵がふんわり上 がります。
16火	ピタパン	♡チリコンカン シーザーサラダ ABCスープ メープルマフィン	牛乳 豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン チーズ ウィナー	パン 油 砂糖 クルトン マヨネーズ マカロニ マフィン	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	643 29.4 27.5 3.7	784 35.8 32.6 4.7	「サッカーワールドカップ献立」 ワールドカップが開催中です。開催 国のアメリカ、カナダ、メキシコに ちなんだ料理が登場する。チリコン カンはピタパンにはさんでタコス風 にして食べてください。
17水	ごはん	かつおのみそれがけ ♡ごぼうサラダ キャベツとわかめのみそしる ラ・フランスゼリー	牛乳 かつお みそ 豆腐 油揚げ わかめ	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ ゼリー	しょうが にんにく 大根 ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	661 27.1 20.7 2.2	780 32.0 24.2 2.8	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。
18木	むぎ ごはん	♡チンジャオロース みそワンタンスープ フルーツカクテルゼリー	牛乳 豚肉 みそ	ごはん 大麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま 油 ワンタン ゼリー	しょうが にんにく たけのこ ピーマン 赤パプリカ にんじん もやし とうもろこし チンゲンサイ ねぎ バイン みかん 桃	636 24.2 18.2 1.9	763 28.9 21.5 2.5	宮城県産「大麦」 麦ごはんは、白米に宮城県産の大 麦を混ぜて炊いています。ビタミン B1や食物繊維が豊富です。
19金	ハヤシ ライス	ブロッコリーのサラダ メロン	牛乳 豚肉	ごはん 油 マヨネーズ ごま 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし メロン	648 24.9 20.4 2.8	776 29.8 24.2 3.7	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！
22月	あぶらふ どん	きゅうりのしおこんぶあえ あさりのみそしる パナナ	牛乳 卵 ツナ 昆布 みそ あさり 豆腐	ごはん 砂糖 油麩 ごま油	にんじん 玉ねぎ みつば きゅうり 大根 キャベツ ねぎ パナナ	616 24.6 17.1 2.6	722 29.3 19.5 3.4	郷土料理「油麩丼」 宮城県登米市の郷土料理です。だ しがしみたふわふわの油麩と卵を ごはんと一緒にめしあがれ！
23火	しお ラーメン	はるまき ♡きりぼしだいこんのサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 ハム	中華麺 油 小麦粉 春雨 砂糖 マヨネーズ ごま ゼリー	しょうが にんにく にんじん きくらげ もやし キャベツ めんま にら ねぎ 玉ねぎ たけのこ きゅうり 切干大根	640 21.4 28.1 3.2	725 25.2 30.2 4.1	野菜たっぷり「塩ラーメン」 人気メニューのラーメンです。給食 では野菜もたっぷり入れるようにし ています。好き嫌いせず食べましょ う。
24水	ごはん	いわしのオレンジに じゃがいものおかか キャベツとあつあげのみそしる ヨーグルト	牛乳 いわし かつお節 みそ 厚揚げ ヨーグルト	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	オレンジ きぬさや にんじん キャベツ 玉ねぎ	596 25.0 14.2 2.0	698 28.8 15.6 2.4	カルシウムたっぷり「ヨーグルト」 ヨーグルトは牛乳を発酵させて作ら れます。骨や歯をつくるものになる カルシウムが豊富に含まれています。
25木	ごはん	さわらのみそやき こまつなのみそれあえ きざみふのみそしる おうとう	牛乳 さわら みそ	ごはん 砂糖 じゃがいも 麩	小松菜 なめこ 大根 にんじん ねぎ 桃	567 23.2 13.6 2.0	658 27.3 14.8 2.6	「みぞれって何？」 大根おろしを使った料理には「み ぞれ」という名前がつくことがあ ります。大根おろしがとけた雪に 似ているためです。
26金	むぎ ごはん	ぶたキムチ あおりのポテトビーンズ ちゅうかふうコンスープ あおうめゼリー	牛乳 豚肉 大豆 青のり 卵	ごはん 大麦 ごま油 じゃがいも 油 でん粉 ゼリー	もやし 白菜 にんじん 大根 しょうが にんにく にら ねぎ とうもろこし 玉ねぎ チンゲンサイ	633 24.7 21.2 1.9	752 29.7 25.2 2.5	「大豆を食べよう！」 大豆にはたんぱく質やビタミン、ミ ネラル、食物繊維など体にうれしい 栄養素がたっぷり含まれています。 【中3なし】
29月	ごはん	♡いわしのかりかりフライ(小2・中高3こ) ♡まめもやしとわかめのちゅうかあえ たんたんはるさめスープ オレンジ	牛乳 いわし わかめ 豚肉 豆乳 みそ	ごはん でん粉 玄米粉 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	大豆もやし きゅうり にんにく しょうが にんにく たけのこ とうもろこし チンゲンサイ オレンジ	659 24.1 24.3 2.0	818 29.9 31.2 2.9	「ピリ辛」「担々春雨スープ」 みそベースのピリ辛なスープに、 豆乳やごまを加えてコクを出して います。野菜のうまみもたっぷり です。
30火	ココア パン	チーズオムレツ ラタトゥイユ ポトフ とうにゅうパンナコッタ	牛乳 卵 チーズ ウィナー	パン 油 砂糖 でん粉 じゃがいも パンナコッタ	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ 赤パプリカ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー	564 21.1 23.4 3.2	719 25.8 28.5 4.3	夏野菜たっぷり「ラタトゥイユ」 ラタトゥイユはなすやズッキーニ 、パプリカなどの夏野菜をトマトで 煮込んだフランス生まれの料理で す。【高2なし】

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
--	--------	--	--------	--	--	--	----------------------