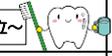


6月 献立表

日	主食	牛乳	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 糸寒天のゴマ酢あえ 野菜煮物	牛乳,ホキ,みそ,糸寒天,さば節	米,麦,さとう,ごま,じゃがいも,こ んにやく	にんじん,きゅうり,もやし,たまね ぎ,さやいんげん	564 kcal 24.3 g 12.9 g 2.4 g
4火	かみかみわかめごはん 	○	ししゃものから揚げ ヤチヤチあえ 豚汁	たきこみわかめ,牛乳,ししゃも,煮 干し,豚肉,とうふ,みそ	米,麦,もちきび,たかきび,あわ,ご ま,でんぶん,小麦粉,揚げ油,さとう, ごま油,油,こんにやく,じゃがいも	切干大根,もやし,こまつな,にんじ ん,きゅうり,ごぼう,ながねぎ,だい こん	591 kcal 24.5 g 19.9 g 2.5 g
5水	ハエリア	○	カルボナーラポテト 白ウグソ豆と野菜のスー プ	とり肉,いか,えび,あさり,牛乳,ペー コン,生クリーム,粉チーズ,とり骨, 豚肉,白いんげん豆	米,麦,バター,油,でんぶん,じゃがい も	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッ シュールム(缶),ピーマン,しょうが,キャ ベツ,こまつな	557 kcal 24.8 g 18.8 g 2.3 g
6木	麦ごはん	○	塩麴ハンバーグ 小松菜の辛子醤油あえ みそ汁	牛乳,豚肉,とり肉,豆腐,さば節,わか め,とうふ,みそ	米,麦,パン粉,さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,だいこん,こま つな,もやし,キャベツ,ながねぎ	570 kcal 28.4 g 16.7 g 2.6 g
7金	おろしスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ あじさいゼリー	かつお節,まぐろ缶詰,のり,牛乳,粉 寒天,乳酸菌飲料	スパゲティ,油,さとう,じゃがいも, 揚げ油,はちみつ	だいこん,キャベツ,にんじん,コー ン(缶),きゅうり,グレープジュース	656 kcal 25.5 g 22.6 g 2.7 g
10月	麦ごはん 入梅献立 ～あじの梅風味～	○	あじの梅風味 三色和え 野菜のみそ汁	牛乳,あじ,みそ,さば節	米,麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油,さ とう,ごま油,ごま油,じゃがいも	梅干し,もやし,キャベツ,にんじん, ごぼう,たまねぎ,こまつな	560 kcal 24.9 g 17.4 g 2.4 g
11火	とりとごぼうのピラフ	○	ハリハリサラダ レンズ豆と野菜のスー プ	とり肉,ボンレスハム,たまご,牛乳, とり骨,レンズまめ	米,麦,バター,油,わんたんの皮,揚げ 油,ごま油,さとう,じゃがいも	にんじん,しょうが,ごぼう,さやい んげん,きゅうり,キャベツ,もやし, たまねぎ,にんにく,こまつな	557 kcal 24.0 g 17.1 g 2.8 g
12水	青椒肉絲丼	○	春雨スープ	豚肉,高野豆腐,牛乳,とうふ,とり骨	米,麦,油,でんぶん,さとう,はるさめ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にん にく,しょうが,エリンギ,もやし,な がねぎ,えのき,こまつな,	557 kcal 25.4 g 19.0 g 2.2 g
13木	カレーパン	○	ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉,牛乳,とり骨,赤いんげん豆,ヨ ーグルト	丸パン,油,パン粉,小麦粉,じゃがい も,さとう,マカロニ	にんじん,たまねぎ,にんにく,セロ リー,キャベツ,トマト(缶),みかん (缶),パイナップル(缶),もも(缶)	568 kcal 16.1 g 14.0 g 2.6 g
14金	ゆかりごはん	○	さばの文化干し 切り干し大根の煮付け 吉野汁	牛乳,さば,油揚げ,さば節,昆布,かま ぼこ,とり肉	米,麦,油,つきこんにやく,さとう,で んぶん,うどん,玉ふ	えだまめ,ゆかり,ごぼう,切干大根, にんじん,ながねぎ	608 kcal 29.2 g 21.9 g 2.6 g
17月	麦ごはん	○	鮭のみそマネズ 焼き 切干とキャベツのごま酢あえ けんちん汁	牛乳,鮭,みそ,粉チーズ,さば節,とう ふ,油揚げ	米,麦,マヨネーズ,パン粉,ごま,さ とう,油,こんにやく,じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム(缶),切干大根, キャベツ,ごぼう,にんじん,だい こん	591 kcal 28.5 g 21.4 g 2.2 g
18火	大豆入りドライカレー	○	じゃこサラダ	豚肉,大豆,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,ごま,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たま ねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),レー ズン,もやし,キャベツ,きゅうり	556 kcal 24.5 g 18.0 g 2.4 g
19水	麦ごはん	○	さわらの香味焼き おひたし 臭汁	牛乳,さわら,昆布,さば節,豚肉,とう ふ,みそ,大豆	米,麦,さとう,ごま,ごま油,じゃがい も	しょうが,ながねぎ,にんにく,こま つな,キャベツ,もやし,にんじん,ご ぼう,だいこん	572 kcal 29.0 g 18.5 g 2.1 g
20木	ピザトースト	○	バーミロード メロン	ベーコン,チーズ,牛乳,とり肉,とり 骨	無塩食パン,油,じゃがいも,バーミ ゼリー	にんにく,たまねぎ,ピーマン,にん じん,こまつな,メロン	574 kcal 24.9 g 19.8 g 2.0 g
21金	麦ごはん	○	塩麴コロケ キャベツのおかか和え ひじきスープ	牛乳,豚肉,かつお節,ひじき,たまご, とうふ,さば節	米,麦,油,じゃがいも,マッシュポテ ト,小麦粉,パン粉,揚げ油,ごま,でん ぶん	にんじん,たまねぎ,キャベツ,こま つな,えのき	626 kcal 22.6 g 21.7 g 1.9 g
24月	麦ごはん	○	ルルサの変わりソース 野菜のごまだれあえ かきたま汁	牛乳,メルルーサ,さば節,とり肉,と うふ,たまご	米,麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油,油, さとう,ごま	たまねぎ,こまつな,キャベツ,にん じん,ながねぎ	616 kcal 27.7 g 22.8 g 2.1 g
25火	炒めチャーチャー麺	○	じゃがいももち	豚肉,みそ,黒みそ,牛乳,チーズ	油,蒸し中華めん,ごま油,さとう,で んぶん,ごま,じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,たま ねぎ,ながねぎ,乾しいたけ,たけの こ,もやし,きゅうり	632 kcal 24.7 g 27.1 g 2.4 g
26水	子キンライス	○	大根サラダ 白ウグソ豆のホタテ汁	とり肉,牛乳,かつお節,ちりめん じゃこ,白いんげん豆,とり骨,牛乳, 生クリーム	米,麦,バター,油,さとう,ごま,じゃ がいも	にんじん,マッシュルーム(缶),たまねぎ, グリーンピース,だいこん,きゅうり,セ ロリー	555 kcal 22.3 g 19.2 g 2.6 g
27木	麦ごはん	○	いわしの揚げひたし 野菜の香りづけ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳,いわし,塩昆布,さば節,油揚げ, とうふ,わかめ,みそ	米,麦,でんぶん,揚げ油,さとう	しょうが,キャベツ,はくさい,きゅ うり,にんじん,えのき,ながねぎ	564 kcal 25.8 g 18.4 g 2.3 g
28金	あぶら麴丼 ～宮城県郷土料理～	○	キャベツの塩麴漬け 沢煮わん	ささかまぼこ,さば節,たまご,のり, 牛乳,昆布,豚肉	米,麦,油,さとう,でんぶん,つきこ んにやく	たまねぎ,にんじん,しめじ,さやい んげん,キャベツ,きゅうり,しょう が,ごぼう,たけのこ,乾しいたけ, だいこん,ながねぎ,こまつな	558 kcal 22.6 g 16.4 g 3.1 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。