



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんの: エネルギー (kcal)
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをととのえるもとになる みどりのグループ	
1	水	小せわりコッペパン メンチカツ ごぼうスパゲティ ジュリアンスープ	パン スパゲティ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	644
2	木	<b>ごはん</b> あじつけのり とうふステーキのやさいあんかけ にくだんごスープ	ごはん パンこ あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく のり	たまねぎ にんじん さやえんどう たけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ はくさい ねぎ	576
3	金	<b>わかめごはん</b> ちくぜんに はりはりづけ みしょうかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	わかめ ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶ	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん ほししいたけ きりほしだいこん みしょうかん	562
6	月	コッペパン ブルーベリージャム うずらたまごのクリームに だいこんサラダ	パン じゃがいも マーガリン ごま あぶら さとう ジャム	ぎゅうにゅう うずらたまご ウインナーセージ チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース だいこん きゅうり レモン	640
7	火	<b>ごはん</b> いかてんぷらのチリソースかけ もやしとチンゲンサイのスープ びわ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか たまご ぶたにく	ねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし びわ	587
8	水	コッペパン とりにくのマーマレードに こまつなのソテー ABCスープ	パン さとう バター マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	とうもろこし こまつな もやし にんじん キャベツ パセリ	619
9	木	<b>ごはん</b> ししゃもフライ ごまあえ ひきなのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん	577
10	金	<b>ごはん</b> やきぎょうざ そらまめとえびのちゅうかどうふ オレンジ	ごはん こむぎこ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ とりにく	キャベツ ゆきな たまねぎ にんじん たけのこ そらまめ ねぎ ほししいたけ オレンジ	621
13	月	小こめこパン タンタンめん ポップビーンズ フルーツパンチ	パン こめこ でんぷん あぶら ちゅうかめん さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず あおのり ぶたにく	ねぎ ザーサイ にんじん もやし にら みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	619
14	火	<b>ごはん</b> さばのごまだれかけ ひじきのいりに ごじる	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ	にんじん だいこん ねぎ	621
15	水	しょくパン スライスチーズ おおもむぎいりミネストローネ アメリカンサラダ	パン あぶら さとう おおもむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ レンズまめ だいず チーズ	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん トマト(缶) たまねぎ にんにく	651
16	木	<b>シーフードカレー (むぎごはん)</b> えだまめとコーンのソテー プラム	ごはん おおもむぎ バター じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン ほたて いか えび チーズ	とうもろこし えだまめ もやし にんじん たまねぎ グリーンピース プラム	630
17	金	<b>あぶらふとん (ごはん)</b> ささかまぼこのみそがらめ ちりめんじゃことこまつなのいためもの	ごはん さとう あぶらふ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ささかまぼこ たまご しらすばし かつおぶし	たまねぎ みつば ほししいたけ こまつな ねぎ	597
20	月	<b>振替休業日(18日 引き渡し訓練)</b>				
21	火	<b>ごはん</b> マーボーとうふ もやしのちゅうかあえ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	658
22	水	小きんときまめパン おやこうどん だいずとこざかなのまるごとあげ メロン	パン あまなつとう うどん でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご なたと だいず かたくちいわし	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ メロン	650
23	木	<b>ごはん</b> さばのてりやき すきこんぶのもの はっとじる	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう さば こんぶ さつまあげ あぶらあげ とりにく こうやどうふ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	659
24	金	<b>ごはん</b> えびといかのチリソース ワンタンスープ さくらんぼ	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ もやし しななく ほししいたけ さくらんぼ	550
27	月	<b>実習生が考えた献立</b>	6月21日から27日まで、仙台白百合大学の学生3名が学校給食の勉強に来ます。 実習として献立作成を行います。			
28	火	<b>しそごはん</b> さめのしおやき ごもくきんぴら うーめんじる	ごはん さとう ごま あぶら うーめん	ぎゅうにゅう もうかさめ とりにく あぶらあげ	しそ ごぼう にんじん たけのこ なす ねぎ ほししいたけ	590
29	水	せわりコッペパン ポークビーンズ やさいとたまごのスープ れいとうみかん	パン あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし さやいんげん にんじん チンゲンサイ みかん	667
30	木	<b>ごはん</b> とりにくとカシューナッツのいためもの スーラータン ヨーグルト	ごはん でんぷん あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ ヨーグルト	にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	636

※ぎゅうにゅうは、毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります。

【21回】【6年18回】

《今月の給食目標》

- 衛生に注意して食事をしよう
- 丈夫な歯と骨をつくる栄養素を知ろう



《お知らせ》

7, 8日 6年生 修学旅行のため  
30日 6年生 スチューデントシティのため  
給食はありません

本校3・4年生の1回あ  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 630 k  
・たんぱく質 23.6

日は

日

山小学校

えいようか

たんぱく  
しつ (g)

22.6

20.6

20.9

22.5

20.4

27.8

20.0

28.2

23.3

26.4

23.8

24.1

25.3

28.1

28.1

28.0

25.2

25.7

28.6

25.4

たりの

量

ical

g

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			家庭から
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ	
1	水	小せわりコッペパン ギョウザにゅう ごぼうスパゲティ メンチカツ ジュリアンスープ	パン スパゲティ あぶら パンこ	ぎょうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	
2	木	ごはん ギョウザにゅう とうふステーキのやさいあんかけ にくだんごスープ あじつけのり	ごはん パンこ あぶら さとう でんぷん はるさめ	ぎょうにゅう とうふ たまご たら とりにく ぶたにく とり肉 のり	たまねぎ にんじん さやえんどう たけのこ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ はくさい ねぎ	
3	金	わかめごはん ギョウザにゅう ちくぜんに はりはり漬け みしょうかん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	わかめ ギョウザにゅう とり にく なまあげ こんぶ	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん ほししいたけ きりぼしだいこん みしょうかん	
6	月	コッペパン ギョウザにゅう うずらたまごのクリームに だいこんサラダ ブルーベリージャム	パン じゃがいも マーガリン ごま あぶら さとう ジャム	ぎょうにゅう うずらたまご ソーセージ チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース だいこん きゅうり レモン	
7	火	ごはん ギョウザにゅう いかでんぶらのチリソースかけ もやしとチンゲンサイのスープ びわ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎょうにゅう いか たまご ぶたにく	ねぶかねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし びわ	
8	水	コッペパン ギョウザにゅう とりにくのマーマレードに こまつなのソテー ABCスープ	パン さとう パター マカロニ じゃがいも	ぎょうにゅう とりにく ベーコン	ジャム とうもろこし こまつな もやし にんじん キャベツ パセリ	
9	木	ごはん ギョウザにゅう ししゃもフライ ごま あえ ひきなのみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎょうにゅう ししゃも ホキ あぶらあげ かたくち いわし	ほうれんそう にんじん もやし だいこん	
10	金	ごはん ギョウザにゅう 焼きぎょうざ そらまめとえびのちゅうかどうふ みしょうかん	ごはん こむぎこ さとう あぶら でんぷん	ぎょうにゅう ぶたにく えび とうふ とりにく	キャベツ ゆきな たまねぎ にんじん たけのこ そらまめ ねぎ ほししいたけ みしょうかん	
13	月	小こめこパン ギョウザにゅう ポップビーンズ タンタン麺 フルーツパンチ	パン こめこ でんぷん あぶら ちゅうかめん さとう ごま デザート	ぎょうにゅう だいず あおのり ぶたにく	ねぎ ザーサイ にんじん もやし にら みかん(缶) パインアップル(缶) もも レモン	
14	火	ごはん ギョウザにゅう さばのごまだれかけ ひじきのいりに ごじる	ごはん ごま さとう こんにゃく あぶら じゃがいも	ぎょうにゅう さば ひじき だいず あぶらあげ てんぶら かたくちいわし	にんじん だいこん ねぎ	
15	水	しょくパン ギョウザにゅう アメリカンサラダ おおむぎいりミネストローネ スライスチーズ	パン あぶら さとう スナック おおむぎ じゃがいも	ぎょうにゅう ベーコン ひよこまめ レンズまめ だいず チーズ	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん トマト(缶) たまねぎ にんにく	
16	木	むぎごはん ギョウザにゅう えだまめとコーンのソテー シーフードカレー プラム	ごはん おおむぎ パター じゃがいも マーガリン	ぎょうにゅう ベーコン ほたてがいか いか えび チーズ	とうもろこし えだまめ もやし にんじん たまねぎ グリンピース すもも	
17	金	ごはん ギョウザにゅう 笹かまぼこのみそがらめ 油麩丼 ちりめんじゃことこまつなの炒めもの	ごはん さとう あぶら ふ こんにゃく あぶら ごま	ぎょうにゅう ささかまぼこ たまご しらすぼし かつ おぶし	たまねぎ みつば ほししいたけ こまつな ねぎ	
21	火	ごはん ギョウザにゅう マーボーとうふ もやしの中華あえ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	
22	水	小きんときまめパン ギョウザにゅう おやこうどん だいずとごぎかなのまるごとあげ プリンメロン	わかし パン うどん でんぷん あぶら ごま さとう	ぎょうにゅう とりにく たまご なると だいず かたくちいわし	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ メロン	
23	木	ごはん ギョウザにゅう さばのてりやき すきこんぶのもの はっと汁	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん	ぎょうにゅう さば こんぶ てんぶら あぶらあげ とりにく こうやどうふ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	
24	金	ごはん ギョウザにゅう えびといかのチリソース ワンタンスープ さくらんぼ	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎょうにゅう えび いか ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ もやし しなちく ほししいたけ さくらんぼ	
27	月	コッペパン ギョウザにゅう	パン	ぎょうにゅう		
28	火	しそごはん ギョウザにゅう さめのてりやき ごもくきんびら うーめんじる	ごはん さとう ごま あぶら うーめん	ぎょうにゅう もうかさめ とりにく あぶらあげ	しそ ごぼう にんじん たけのこ なす ねぎ ほししいたけ	
29	水	せわりコッペパン ギョウザにゅう ポークビーンズ やさいとたまごのスープ れいとみかん	パン あぶら でんぷん	ぎょうにゅう ぶたにく だいず たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし さやいんげん にんじん チンゲンサイ みかん	
30	木	ごはん ギョウザにゅう とりにくとカシューナッツのいためもの スーラータン ヨーグルト	ごはん でんぷん あぶら カシューナッツ さとう デザート	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ ヨーグルト	にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	

仙台市立 学校長 様

平成 年 月 日

〇月の食物アレルギーの献立については、上記確認書のとおりとすることについて 承諾いたします。

年 組 保護者名

印