



# 6がつのよていこんだてひょう



仙台市立向山小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			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	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
1	木	ごはん ちくぜんに はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	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	550	21.0
2	金	ごはん ししゃもフライ ごもくまめ さつまいものみそじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ししゃも だいたず ちくわ こんぶ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ ねぎ はくさい えのきたけ	586	20.9
5	月	ソフトパン うずらたまごのクリームに だいこんサラダ パインアップル(かんづめ)	パン じゃがいも マーガリン ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう 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 グリーンピース だいこん きゅうり レモン パインアップル(缶)	675	22.8
6	火	ごはん あじつけのり とうふハンバーグのわふうあんかけ うーめんじる	ごはん パンこ でんぶん うーめん	ぎゅうにゅう のり とうふ とりにく ひじき あぶらあげ こんぶ	たまねぎ しょうが しめじ えのきたけ にんじん なす ねぎ ほししいたけ	559	24.8
7	水	コッペパン いちごジャム さけのハーブやき アメリカンサラダ やさいとたまごのスープ	パン あぶら さとう ポテトチップス でんぶん ジャム	ぎゅうにゅう さけ たまご ベーコン	にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん チンゲンサイ たまねぎ	656	28.5
8	木	ごはん マーボーとうふ もやしちゅうかあえ	ごはん あぶら さとう でんぶん 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	661	28.2
9	金	わかめごはん もうかさめのたつたあげ ごじる	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ もうかさめ だいたず あぶらあげ とうふ	しょうが にんじん だいこん ねぎ	589	21.5
12	月	しょくパン ブルーベリージャム スクランブルエッグ おむぎいりミネストローネ	パン あぶら さとう バター おおむぎ じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ひよこまめ レンズまめ だいたず	とうもろこし チンゲンサイ キャベツ にんじん トマト(缶) たまねぎ にんにく	625	22.7
13	火	ごはん さばのトウパンジャンやき ごまあえ けんちんじる	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	606	24.2
14	水	小こめこパン ごぼうスパゲティ ジュリアンスープ ヨーグルト	パン こめこ スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	541	21.9
15	木	シーフードカレー (ごはん) アーモンドコールスロー	ごはん あぶら アーモンド じゃがいも	ぎゅうにゅう ほたてがい いか えび チーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ グリーンピース	610	21.2
16	金	あぶらふどん (ごはん あぶらふどんのく) ささかまぼこのみそがらめ みしょうか	ごはん さとう あぶら ふ こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ささかまぼこ たまご	たまねぎ みつば ほししいたけ みしょうかん	579	23.3
19	月	<b>振替休業日(17日 引き渡し訓練)</b>					
20	火	ちゅうかどん (ごはん ちゅうかどんのく) あげぎょうぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ピーマン はくさい キャベツ なら にんにく しょうが	620	23.4
21	水	小きんときまめパン おやこうどん ポップビーンズ フルーツポンチ	パン うどん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご なんと だいたず あおのり	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	577	24.9
22	木	ごはん さばのごまだれかけ はっとじる さくらんぼ	ごはん ごま さとう こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう さば とりに く こうやとうふ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ さくらんぼ	632	24.9
23	金	ごはん チンジャオロースー ちゅうかふうたまごスープ パインアップル(かん)	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とうふ	ピーマン たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ チンゲンサイ パインアップル	577	21.8
26	月	実習生が考えた献立	6月20日から26日まで、宮城学院女子大学の学生3名が学校給食の勉強にきます。実習として献立作成を行います。				
27	火	ごはん ぶたにくとはるさめのいためもの わかめスープ	ごはん はるさめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ	なら チンゲンサイ もやし ねぎ しょうが	556	20.0
28	水	小ココアパン タンタンめん だいたずとごさかなのまるごとあげ メロン	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず にぼし	ねぎ ザーサイ にんじん もやし なら メロン	617	26.4
29	木	ごはん さけのムニエル あおのりポテト もやしとチンゲンサイのスープ	ごはん こむぎこ あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ あおのり ぶたにく	にんじん チンゲンサイ たけのこ もやし	578	24.3
30	金	ごはん とりにくとカシューナッツのいためもの ワンタンスープ	ごはん でんぶん あぶら カシューナッツ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ にんにく チンゲンサイ もやし しなちく ねぎ	589	21.8

※牛乳は毎日つきます。※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》

- 6,7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 給食なし
- 7日 1学年PTA試食会

本校3・4年生の  
1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 643kcal  
・たんぱく質 25.8g