



6月予定献立表

太字の作物は日辺・六郷地区でとれた地元の作物です。



仙台市立六郷中学校

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ごはん ししやもフライ (ソース) 筑前煮 むきまめとコーンの炒め物	鶏肉 ウィンナツ セージ	牛乳 ししやも	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 乾しいたけ とうもろこし えだまめ	ごはん パン粉 小麦粉 さといも 砂糖	油	800	28.2
2	木	横割り丸パン スライスチーズ 照り焼きハンバーグ 豆とコーンのポタージュ フライドパンプリン	いんげんまめ 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	かぼちゃ	とうもろこし たまねぎ えのきたけ	パン でん粉 パン粉 砂糖	油	876	30.8
3	金	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 白花豆コロッケ (ソース) 春雨スープ	豚肉 高野豆腐 いんげんまめ	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ もやし 根深ねぎ にんにく しょうが はくさい 乾しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも パン粉 小麦粉 はるさめ	油 バター	825	27.3
6	月	食パン いちごジャム タンドリーチキン マカロニのクリーム煮 かぶのサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん かぶ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース かぶ きゅうり レモン	パン マカロニ じゃがいも 砂糖 ジャム	油	802	38.1
7	火	♪「歯と口の健康週間」♪ 麦ごはん ドライカレー 大豆と小魚の丸ごと揚げ イタリアンスープ	豚肉 卵 ベー コン レンズま め だいず	牛乳 チーズ かたくちい わし	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ 乾しいたけ しょうが にんにく キャベツ	ごはん 大麦 パン粉 マカロニ じゃがいも でん粉 砂糖	油 ごま	887	40.0
8	水	♪中総体応援メニュー「カツ」♪ セルフかつ丼 (ごはん・チキンカツ・卵と じ) 小松菜のみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	みつば こまつな	乾しいたけ たまねぎ だいこん えのきたけ 根深ねぎ	ごはん パン粉 砂糖	油	818	34.3
9	木	ソフトパン 揚げしゅうまい みそラーメン 大根サラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん には	しなちく たまねぎ もやし とうもろこし にんにく だいこん きゅうり レモン しょうが	パン 中華めん 砂糖 小麦粉 でん粉	油	818	30.6
10	金	♪鉄分豊富「レバー料理」♪ わかめごはん レバーとパプリカの炒め物 豆乳入りみそスープ パインアップル (缶詰)	鶏肉 豆乳 豚肉 だいず	わかめ 牛乳	にんじん こまつな こねぎ 赤ピーマン	はくさい もやし 根深ねぎ しょうが にんにく パインアップル (缶)	ごはん ビーフン でん粉 砂糖	油	810	29.2
15	水	♪みやぎ水産の日♪ ごはん 鯖のカレー風味焼き ひじきの炒り煮 ひきな汁	さば 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが えだまめ もやし だいこん 根深ねぎ	ごはん 砂糖	油	784	34.4
20	月	食パン ブルーベリージャム 鮭のマヨネーズ焼き ミートボールの野菜煮込み オレンジ	鶏肉 豚肉 さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリー とうもろこ し マッシュルーム キャベツ グリンピース オレンジ	パン でん粉 パン粉 ジャム	油 マヨネーズ	824	37.1
21	火	♪宮城の食材「油麩」♪ ごはん 油麩入り肉じゃが かつおと大豆のかりん揚げ 冷凍みかん	豚肉 かつお だいず	牛乳	にんじん さやいんげん	乾しいたけ たまねぎ しょうが みかん	ごはん あぶらふ じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま	872	32.9
22	水	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 小松菜のソテー えのきたけの味噌汁	油揚げ 豆腐 鶏肉 うずら卵 ベーコン	牛乳 わかめ	こまつな	えのきたけ だいこん しょうが にんにく とうもろこし	ごはん 砂糖	油	797	33.1
23	木	♪旬の果物「さくらんぼ」♪ ミルクパン マカロニグラタン ポトフ さくらんぼ	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ セロリー さくらんぼ	パン マカロニ	油	778	30.2
24	金	麦ごはん マーボー豆腐 春巻き わかめとほうれんそうのサラダ	豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん には ほうれんそう	根深ねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく とうもろこし もやし たまねぎ キャベツ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉 パン粉	油	890	29.2
27	月	バターロールパン 鶏肉の香草焼き トマトクリームスパゲッティ キャベツとかぶのスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	にんじん トマト (缶) かぶ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ かぶ	パン スパゲッティ	バター 油	854	36.3
28	火	ごはん 鶏肉とカシューナッツの炒め物 もやしのナムル 卵と小松菜のスープ	鶏肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たけのこ 乾しいたけ にんにく たまねぎ 根深ねぎ もやし	ごはん でん粉 砂糖	油 カシューナッツ ごま	841	28.2
29	水	麦ごはん わかさぎフリッター 野菜カレー フルーツカクテル	豚肉	牛乳 チーズ わかさぎ	にんじん トマト (缶)	たまねぎ にんにく みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)	ごはん 大麦 じゃが いも 小麦粉 でん粉 パン粉	油	846	27.0
30	木	コッペパン チリコンカン マッシュポテト コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 だいず ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	パン じゃがいも	油 バター	800	32.9

★はしは毎日忘れずに持ってきましょう。★牛乳は毎日つきます。★献立内容は変更することがあります。

本校の1回あたりの学校給食摂取基準
 ・エネルギー 830kcal
 ・たんぱく質 27.0~41.5g

