



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	木	米粉パン タンタン麺 アスパラカスのサラダ パインアップル(缶詰) キャンディーチーズ(2個)	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん なら 小松菜 アスパガス	しょうが ねぎ ザーサイ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル(缶)	パン 米粉 中華めん 砂糖	油 ごま	800	32.9		
2	金	麦ごはん レンズ豆入りドライカレー フライドポテト わかめとうすら卵のスープ	豚肉 レンズ豆 うすら卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト(缶) 小松菜	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	877	28.5		
5	月	★ロクゴーの日★ 食パン いちごジャム 鮭フライ(ソース) かぶのシチュー 小松菜のソテー	六郷小も同じメニューです		ベーコン 鮭 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	にんじん パセリ 小松菜	かぶ 白菜 たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ジャム	バター 油 ごま	849	31.2
6	火	ごはん 鯖の南部焼き 肉団子スープ 切干大根のわかめスープ	さば 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 なら	しょうが にんにく たまねぎ 白菜 乾しいたけ 切干大根 ねぎ もやし	ごはん 砂糖 でん粉 春雨	ごま 油	822	31.2		
7	水	★味噌カツを食べてカツ!★ ごはん 味噌カツ 具汁 ひじきのいり煮	中 総 体 強 化 献 立	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく 大根 ごぼう ねぎ えだまめ	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	863	36.3	
8	木	★炭水化物でパワーチャージ★ 小チーズパン スパゲティミートソース コンソメスープ 冷凍みかん		豚肉 大豆 レンズ豆 おから ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ 乾しいたけ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ とうもろこし みかん	パン スパゲティ 砂糖 じゃがいも	油	855	34.3	
9	金	★鉄分・カルシウム強化★ 麦ごはん レバーと大豆のオーロラ 小松菜と卵のスープ しそ風味あえ		豚肉 おから 大豆 ベーコン 卵 豆腐	牛乳	にんじん しそ 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	836	32.6	
12	月	中 総 体										
13	火	中 総 体 予 備 日										
14	水	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 さつまいもの味噌汁 ヨーグルト オレンジ	高野豆腐 おから 豚肉 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやえんどう	乾しいたけ 大根 しめじ ねぎ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 さつまいも	油	903	29.3		
15	木	振 替 休 業 日										
16	金	振 替 休 業 日										
19	月	バターロールパン 豆腐ハンバーグりんごソースかけ キャベツのソテー いんげん豆のポタージュ	豆腐 鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが りんご レモン キャベツ とうもろこし	パン パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	バター 油	821	32.6		
20	火	★宮城のあぶらふを食べてよう★ ごはん あぶらふの卵とじ 豚汁 ポップビーンズ	卵 高野豆腐 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 青のり	水菜 にんじん	乾しいたけ たまねぎ しょうが ごぼう 大根 根深ねぎ	ごはん あぶらふ 砂糖 じゃがいも でん粉	油	822	33.9		
21	水	ごはん マーボー豆腐 揚げ餃子 もやしときゅうりの中華和え	豆腐 豚肉 大豆 おから	牛乳	にんじん なら	ねぎ 乾しいたけ たけのこ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	875	33.3		
22	木	食パン チョコレートクリーム ミートポテトのチーズ焼き レタスと卵のスープ メロン	豚肉 ベーコン 卵 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし レタス メロン	パン じゃがいも でん粉	油 チョコ レートク リーム	831	32.3		
23	金	★手作りのすいとん★ ごはん 赤魚の竜田揚げ すいとん汁 すき昆布の煮物	赤魚 おから 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 脱脂粉乳 こんぶ	にんじん	しょうが ごぼう 白菜 大根 まいたけ ねぎ 乾しいたけ れんこん	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖	油 ごま	801	32.6		
26	月	ココアパン 鯖の香草焼き ジャーマンポテト 豆乳入りみそスープ	鯖 ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 白菜 もやし ねぎ しょうが	パン じゃがいも ピーマン	油	773	36.8		
27	火	★気山沼のさめ団子★ 麦ごはん ふかふか団子のあますあんかけ ピピンハンター コーン入り卵スープ	豚肉 おから ハム 卵	牛乳	にんじん なら 小松菜	もやし にんにく しょうが とうもろこし えのきたけ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	811	27.3		
28	水	ごはん ししゃもフライ(ソース) チャブチエ 豆腐スープ	豚肉 豆腐 やきふた	牛乳 ししゃも	にんじん なら 小松菜	乾しいたけ もやし にんにく しょうが ねぎ 白菜	ごはん 春雨 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	775	28.1		
29	木	食パン スライスチーズ 大豆のチリコンカン ポトフ フルーツゼリー和え	豚肉 大豆 わかめ	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし かぶ にんにく キャベツ 大根 黄桃(缶) パインアップル(缶)	パン じゃがいも ゼリー	油	793	30.2		
30	金	ごはん あじフライ(ソース) じゃがいものそぼろ煮 豆腐の味噌汁	あじ ハム 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	グリーンピース たまねぎ しょうが 大根 ねぎ えのきたけ	ごはん パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも ふ でん粉	油	819	33.0		

★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

