



6月の予定献立表



平成23年度
仙台市立館中学校

日曜日	献立名	お も な 食 品						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体の組織をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	油脂類		
1 水	野菜たっぷり焼きそば 米粉フォカッチャ 揚げしゅうまい(3個) 五日やきそば きのこと卵のスープ	豚肉 えび ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ しょうが えのきたけ しめじ はくさい	パン 米粉 中華めん	植物油	779	39.9
2 木	魚を食べよう ごはん 赤魚のしょうが焼き ごまあえ 呉汁	赤魚 大豆 油揚げ みそ	牛乳 こんにゃく	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ もやし しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	747	33.6
3 金	豆を食べよう コッペパン りんごジャム 白いんげん豆のポターージュ ほうれんそうのソテー バインアップル	鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース とうもろこし パインアップル	パン じゃがいも ジャム	植物油 生クリーム	756	30.5
6 月	セルフ親子丼 ごはん 卵とじ 大豆と小魚の丸ごと揚げ なめこ汁	大豆 鶏卵 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	にんじん	グリンピース たまねぎ たけのこ 乾しいたけ なめこ みつば	ごはん 砂糖 でん粉	植物油 ごま	903	42.3
7 火	豆腐を食べよう ごはん 豆腐の中華煮 さつまいもの甘煮 バンサンデー	豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 乾しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも ほろさめ 砂糖 でん粉	植物油	824	26.5
8 水	手作りオムレツ コッペパン ピーナツクリーム オムレツ マカロニスープ 冷凍みかん	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん	パン じゃがいも マカロニ	植物油 ピーナツクリーム	771	29.8
9 木	宮城県産納豆 麦ごはん 納豆 肉じゃが すき昆布の炒め煮 グレープフルーツ	豚肉 油揚げ 納豆	牛乳 こんぶ こんにゃく	にんじん	たまねぎ グレープフルーツ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	植物油	840	29.7
10 金	がんばれ中総体 セルフ勝バーガー 丸パン スライスチーズ チキンカツ(ソース) 野菜スープ グリーンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	植物油	770	37.2
15 水	19日は食育の日 フランス料理 チーズパン さけのムニエル ポトフ フルーツポンチ	さけ 鶏肉 うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ みかん バインアップル もも りんご	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖粉	植物油 バター	935	38.7
20 月	旬の果物 メロン 麦ごはん 味付けのり 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ワンタンスープ メロン	鶏肉 豚肉	牛乳 のり	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ 乾しいたけ にんにく もやし しなちく ねぎ メロン	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	植物油 カシューナッツ	812	30.6
21 火	韓国料理 ごはん キムチチゲ チャプチェ パナナ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	はくさい だいこん しめじ しょうが にんにく ごぼう 乾しいたけ もやし キムチ ねぎ パナナ	ごはん 春雨	植物油	763	26.0
22 水	小魚を食べよう 金時豆パン カレーうどん きびなごのからあげ 華風あえ	豚肉	牛乳 きびなご	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ もやし	パン うどん 小麦粉 砂糖 甘納豆	植物油 ごま	807	34.0
23 木	中華料理 ごはん 春巻き えびと豆腐のチリソース煮 わかめサラダ	豆腐 えび うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 でん粉 小麦粉	植物油	924	34.4
24 金	蔵王の卵 ココアパン ベーコンエッグ コーンチャウダー オレンジ	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも	植物油	820	29.9
28 火	レンズ豆入りカレー 麦ごはん ドライカレー フライドポテト コンソメスープ	豚肉 レンズ豆	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン パセリ	しょうが にんにく たまねぎ セロリー	ごはん じゃがいも	植物油	757	24.5
30 木	セルフフィッシュバーガー 丸パン ホキフライ(ソース) じゃがいものチーズ煮 ミントマト(3個)	ホキ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも パン粉 小麦粉	植物油	793	35.7

- ※ はしは、毎日洗って持ってきましょう。
- ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。
- ※ 牛乳は毎日つきます。
- ※ 都合により、献立を変更することがあります。

6月は「せんだいっ子給食月間」です。

お知らせ
全学年給食なし…13日・14日・29日

