



6月 予定献立表



仙台市立坪沼小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			5・6ねんのえい よつか	
			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	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
2	月	麦ごはん 牛乳 ますのしおこうじづけ ごもくきんぴら つぼめまじる	ごはん おおむぎ こうじ さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ます とり く だいず あぶらあげ こうやどうふ さばぶし	ごぼう にんじん たけのこ グリンピース だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ	707	29.7
3	火	麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしのちゅうかいため ヨーグルト	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ほししいたけ グリンピース もやし ピーマン	713	29.9
4	水	食パン(ピーナッツクリーム) 牛乳 ししやもフライ(パックスソース) きりぼしだいこんのスープ オレンジ	パン ピーナッツ あぶら さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ししやも	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ パセリ オレンジ	652	20.1
5	木	えだまめごはん 牛乳 肉じゃが スタミナうーめん グレープフルーツ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう うーめん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	えだまめ にんじん グリンピース たまねぎ もやし ねぶかねぎ いら グレープフルーツ	706	26.9
6	金	麦ごはん 牛乳 はつぼうさい ごぼうとにぼしのパリパリあげ りんごゼリー(キシリトール入り)	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご だいず いりこ	にんじん さやえんどう はくさい たけのこ きくらげ たまねぎ ごぼう	737	28.3
9	月	麦ごはん 牛乳 いかのまつかさやき ひじきのいりに きのこのみそしる	ごはん おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ひじき だいず あぶらあげ どうふ さばぶし	にんじん ごぼう えのきたけ しめじ まいたけ ねぶかねぎ	631	29.5
10	火	麦ごはん 牛乳 さばのごまやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる やきけんさきするめ	ごはん おおむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいず どうふ さばぶし いか	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぶかねぎ	716	30.4
11	水	ツイストパン 牛乳 豚肉とじゃがいものペペロンチーノ やさいスープ	パン じゃがいも あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	738	25.1
12	木	麦ごはん 牛乳 なつとう ほうれんそうのごまあえ さつまじる	ごはん おおむぎ ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう なつとう とりこ	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう ねぶかねぎ	642	23.2
13	金	麦ごはん 牛乳 ビーンズカレー ABCマカロニスープ パインアップル	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいず ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ グリンピース パインアップル(缶)	780	24.0
16	月	振替休業日					
17	火	わかめごはん 牛乳 えだまめいりたまごやき けんちんうどん れいとうみかん	ごはん おおむぎ さとう ごま あぶら うどん	ぎゅうにゅう わかめ たまご ひじき あぶらあげ さばぶし	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ みかん	716	25.2
18	水	セルフチーズバーガー(よこわりまるパン スライスチーズ てづくりハンバーグ ゆでキャベツ) 牛乳 マカロニスープ	パン パンこ ごま あぶら でんぶん マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく どうふ たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	755	33.5
19	木	修学旅行					
20	金	修学旅行					
23	月	★お誕生日給食★ しそごはん 牛乳 じゃがいものオイスターソースいため ふわふわたまごスープ 手作りあんこどうふ	ごはん おおむぎ ごま じゃがいも あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン てんぐさ	しそ ピーマン たけのこ にんじん パセリ たまねぎ キャベツ レモン みかん(缶)	727	24.4
24	火	麦ごはん 牛乳 かつおのあまずあんかけ パンサンスー さくらんぼ	ごはん おおむぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう かつお	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ さくらんぼ	699	24.6
25	水	あげパン 牛乳 こまつなのソテー ホワイトシチュー ミニトマト	パン さとう アーモンド あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ いんげんまめ チーズ	こまつな どうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ミニトマト	705	25.1
26	木	セルフあぶらふどん (麦ごはん あぶらふのたまごとじ) 牛乳 とんじる パナナ	ごはん おおむぎ あぶらふ さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく どうふ	にんじん たまねぎ みつば ごぼう だいこん ねぶかねぎ パナナ	731	26.9
27	金	麦ごはん 牛乳 とうふハンバーグのきのこあんかけ ひじきのサラダ ひきなじる	ごはん おおむぎ パンこ ごま さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう どうふ とりこ ひじき あぶらあげ さばぶし	たまねぎ しめじ えのきたけ きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	662	24.7
30	月	麦ごはん 牛乳 しおざけ とりこくだいずのみそに ネットメロン	ごはん おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう さけ だいず とりこ	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん メロン	645	31.6

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、スプーンもあっ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。



* 6月の給食目標 *

衛生に注意して食事をしよう



本校 5・6年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー 725 kcal
・たんぱく質 27.2 g