

6月の予定献立表



=今月の目標= よくかんで食べよう

仙台市太白学校給食センター

山田中, 愛宕中, 袋原中, 長町中,
八木山中, センター

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			
3	水	米粉パン 牛乳		牛乳				パン 米粉		480	19.5
4	木	ソフトパン 牛乳		牛乳				パン		549	17.5
5	金	米粉玄米ハニーパン 牛乳		牛乳				パン 米粉 はちみつ		471	19.9
8	月	麦ごはん 牛乳 エッグカレー 鶏肉のガーリック焼き 冷凍みかん	鶏肉 うずら卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ みかん	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油		883	33.0
9	火	背割りコッペパン 牛乳 チリコンカン ポテトコロッケ(ソース) ジュリエンスープ	だいず 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ セロリー えのきたけ	パン じゃがいも パン粉 小麦粉	米油		840	30.6
10	水	ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ ささかまぼこの田楽 わかめのしょうが卵	ささかまぼこ みそ 凍り豆腐 鶏肉 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	かんぴょう たまねぎ えだまめ 乾しいたけ きゅうり しょうが	ごはん 砂糖	米油		791	36.2
11	木	★地産物 だいず★ 麦ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) 仙台産大豆の鉄火みそ はっと汁	鶏肉 だいず みそ かつお節 油揚げ さば節	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 根菜ねぎ	ごはん 大麦 パン粉 すいとん 砂糖 さといも	米油 ごま油		883	33.0
12	金	食パン りんごジャム 牛乳 あじのラタウイユソースかけ 海藻サラダ(青じそドレッシング) 白いんげん豆のポターージュ	あじ ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ わかめ 脱脂粉乳 クリーム	パプリカ トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリー スズキーニ キャベツ きゅうり	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油		806	35.2
15	月	麦ごはん 手巻きのみ 牛乳 豆腐と豚肉のみそ炒め ししゃもの天ぷら(2本・しょうゆ) グレープフルーツ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 のり ししゃも	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 乾しいたけ 根菜ねぎ グレープフルーツ	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	米油		834	29.8
16	火	ミルクパン 牛乳 豚肉のバジル焼き キャロットサラダ 野菜スープ 大豆入り川魚	豚肉 ベーコン だいず	牛乳 いらこ	にんじん パセリ	にんにく きゅうり レモン たまねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油		880	36.5
17	水	◇カミカメメニュー◇ ごはん 牛乳 かつおのアーモンドがらめ 五目豆 かきたま汁	かつお みそ だいず 鶏卵 豆腐 さば節	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう 乾しいたけ たまねぎ	ごはん でん粉 砂糖	米油 アーモンド		850	36.3
18	木	★宮城の特産物 銀鮭 油ふ★ 麦ごはん 牛乳 銀鮭の照り焼き 油ふ入り肉じゃが きゅうりの即席漬け 小米粉スイートチーズパン 牛乳	銀鮭 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	ごはん 大麦 砂糖 あぶらふ じゃがいも	米油		854	32.8
19	金	みそラーメン 春巻き うずら卵とめんまの甘辛煮 いちごゼリー	鶏肉 豚肉 みそ うずら卵	チーズ 牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし にんにく めんま	パン 中華めん 米粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	米油 ごま油		815	31.7
22	月	麦ごはん 牛乳 さばのあんかけ わかめ入りひたし 利休汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう 乾しいたけ 根菜ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖	米油 ごま		837	28.9
23	火	パンキパン 牛乳 フライドチキン ほうれん草と卵のスープ アーモンド入りスイートポテト	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 クリーム	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ	パン でん粉 小麦粉 さつまいも 砂糖	米油 アーモンド バター		887	34.6
24	水	ごはん 納豆 牛乳 まぐろのごまみそかけ けんちん汁 冷凍白桃	納豆 まぐろ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう 根菜ねぎ もも	ごはん 砂糖 さといも	米油 ごま		877	41.3
25	木	麦ごはん 牛乳 五目豆腐 わかさぎフリッター れんこんサラダ(マヨネーズ)	おきあみ 豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳 わかさぎ あおさ	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ にんにく しょうが れんこん きゅうり	ごはん 大麦 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま ごま油 マヨネーズ		857	29.1
26	金	★旬の果物 さくらんぼ★ 横割り丸パン ソフトチーズ 牛乳 ごま照り焼き豆腐ハンバーグ マカロニスープ さくらんぼ	豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし さくらんぼ	パン 砂糖 でん粉 マカロニ じゃがいも	米油 ごま		751	30.6
29	月	★新献立 鉄分豊富なレバー料理★ 麦ごはん 味付けのり 牛乳 豚肉とレバーのごまソース炒め コーン入りひたし 大根と里芋のみそ汁 チョコレートケーキ	豚肉 だいず みそ 豆腐	牛乳 のり かたぢいゆし	こまつな にんじん	とうもろこし もやし だいこん 根菜ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 さといも ケーキ	米油 ごま		912	30.3
30	火	背割りコッペパン 牛乳 ウインナーソーセージのサルサソースかけ パンキンスープ メロン	ウインナーソーセージ レンズまめ いんげんまめ	牛乳 チーズ クリーム 脱脂粉乳	トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ メロン	パン でん粉 じゃがいも	米油 オリーブ油		831	29.1

簡易給食

19日 食育の日

※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。

令和元年度学校給食標語優秀賞

人と人 関わり広がる 食事の輪

仙台市立山田中学校 3年 渡辺 匠

令和元年度学校給食標語優秀賞

完食は 自分ができる 恩返し

仙台市立富沢中学校 2年 奥山 華梨

生徒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



3月から5月に使用予定だった食材を使用しています。

☆紙は大切な資源です。集団資源回収等を活用しましょう。