

6 月 献 立 表

を使用しています。

宮城小学校共同調理場

日	献立名	(赤のなかも)		(緑のなかも)		(黄のなかも)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食 のない 学校	
		体を作るものになる食品 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子をととのえる食品 色のこい野菜		エネルギーのもとになる食品 ごはん・パン いも・砂糖				
2月	【SDG 8 こんだて】 チキンカレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ いちごゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	とうもろこし いちご	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら マヨネーズ	656 kcal 23.5 g 18.9 g 2.7 g	
3火	【はとくちの けんこうしゅうかん】 コッパン いちごジャム ぎゅうにゅう ごますいとん ごぼうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし ごぼう きゅうり	しいたけ きくらげ	パン ジャム すいとん	サラダあぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	622 kcal 23.4 g 19.1 g 1.5 g	
4水	【はとくちの けんこうしゅうかん】 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが のりあえ まめみそ	ぶたにく かまぼこ だいず みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな さいいんげん	たまねぎ もやし	こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら	650 kcal 29.5 g 16.9 g 1.9 g	
5木	【はとくちの けんこうしゅうかん】 ごはん ぎゅうにゅう バーベキューチキン あおなともやしのごまあえ こんさいじる	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく もやし だいこん ねぎ		こめ さとう じゃがいも	ごま	617 kcal 27.2 g 21.2 g 2.3 g	
6金	【にこりやましの きょうどりょうり】 きつねうどん ぎゅうにゅう みそかんぶら チンゲンサイとえのきたけのあえもの	とりにく あぶらあげ なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし	えのきたけ しいたけ	めん さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま ごまあぶら	652 kcal 25.7 g 21.2 g 2.3 g	
9月	【ちさんちしょう しゅうかん】 ごはん ぎゅうにゅう カジキカツ (バックソース) ごますあえ とうふとこねぎのみそしる	カジキ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな こねぎ	たまねぎ もやし		こめ さとう じゃがいも パンこ	サラダあぶら ごま	615 kcal 24.5 g 17.0 g 2.1 g	
10火	【ちさんちしょう しゅうかん】 こくとうパン ぎゅうにゅう アーモンドサラダ こめこワタンスープ ヨーグルト	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし もやし	しいたけ	パン さとう ワタナン	サラダあぶら ごまあぶら アーモンド	621 kcal 23.9 g 19.0 g 2.0 g	
11水	【ちさんちしょう しゅうかん】 むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさしいのみそいため かきたまじる	ぶたにく とりにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ	しいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら	605 kcal 28.8 g 19.4 g 1.7 g	
12木	【ちようしよくモデルこんだて】 むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう きりぼしだいこんのふくめに こまつなともやしのみそしる	なっとう さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん こまつな	きりぼしだいこん もやし	しいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら	608 kcal 25.3 g 16.9 g 2.5 g	
13金	【ちさんちしょう しゅうかん】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしせんソースやき ちゅうかサラダ わかめスープ	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	とうもろこし きくらげ	こめ さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	602 kcal 26.1 g 23.7 g 2.5 g	
16月	【はとくちの けんこうしゅうかん】 ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう がんもどきのそぼろに じゃがいもとこまつなのみそしる	とりにく がんもどき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが グリーンピース たまねぎ	しいたけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	サラダあぶら	624 kcal 26.4 g 22.6 g 1.9 g	
17火	【オランダりょうり】 しよくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう トマトウンスープ パブリカのサラダ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ パブリカ トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ にんにく		パン さとう じゃがいも パンこ	サラダあぶら	620 kcal 30.0 g 21.4 g 2.6 g	
18水	【はとくちの けんこうしゅうかん】 キムたくごはん ぎゅうにゅう はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぶたにく ハム とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キムチ たくあん キャベツ きゅうり ねぎ	もやし しいたけ	こめ さとう はるさめ でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら	626 kcal 29.1 g 19.2 g 3.1 g	
19木	【しよくいくのひ こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さけのさんみやき ひじきのいために なんばんじる みそラーメン ぎゅうにゅう にくしゅうまい もやしとチンゲンサイのナムル	さけ あぶらあげ だいず みそ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さいいんげん	ねぎ しょうが ごぼう だいこん	しいたけ	こめ さとう	サラダあぶら	621 kcal 31.8 g 21.1 g 2.3 g	
20金	【はとくちの けんこうしゅうかん】 みそラーメン ぎゅうにゅう にくしゅうまい もやしとチンゲンサイのナムル	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	もやし ねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	しょうが たまねぎ きくらげ	めん さとう こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	629 kcal 28.6 g 21.7 g 3.9 g	
23月	【はとくちの けんこうしゅうかん】 ゆかりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき きりぼしだいこんのごまあえ こまつなとえのきたけのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	ゆかり しょうが もやし ねぎ きりぼしだいこん	えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	604 kcal 25.5 g 20.3 g 2.6 g	
24火	【はとくちの けんこうしゅうかん】 ドッグパン ぎゅうにゅう スラッピージョー パスタスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ しめじ レモン		パン さとう マカロニ はちみつ	サラダあぶら	628 kcal 27.4 g 13.7 g 2.5 g	
25水	【はとくちの けんこうしゅうかん】 むぎごはん ぎゅうにゅう おろしだれハンバーグ さんしよくやさしいのおひたし わかめとじゃがいものみそしる	ハンバーグ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく もやし		こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	サラダあぶら	603 kcal 23.2 g 17.9 g 2.4 g	
26木	【はとくちの けんこうしゅうかん】 ごはん ぎゅうにゅう ジャジャンどうふ ぎょうざ もやしとにらのナムル	ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし	しいたけ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	617 kcal 25.2 g 21.0 g 2.0 g	
27金	給食はありません								宮城小 海老根小	
30月	給食はありません								宮城小 海老根小	