



こんだて よていひょう



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	行 事 等	お も な ざ い り よ う			エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる	
2	月	むぎいりごはん りゅうにゅう		こめ むぎ	りゅうにゅう		590 22.5 14.8 2.8
		にらまんじゅう		こむぎこ	ぶたにく	にら	
		もやしのナムル		さとう ごま ごまあぶら		にら にんじん もやし	
		トックスープ		トック	とりにく	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ	
3	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	旬の食料を味わおう献立	こめ むぎ	りゅうにゅう		637 27.6 18.4 2.3
		あじのきしゅうづけ			あじ	うめ	
		おひたし				ほうれんそう キャベツ にんじん	
		ごもくきんぴら		あぶら さとう	さつまあげ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	
4	水	はつがげんまいりりごはん りゅうにゅう	歯と口の健康週間	こめ	りゅうにゅう		654 29.6 19.2 1.8
		とりにくとだいのみそいため		さとう あぶら かたくりこ	とりにく だいのみそ	ほししいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	
		くきわかめのスープ		ごまあぶら	ぶたにく くきわかめ	キャベツ にんじん たけのこ もやし	
		りんごとヨーグルトのゼリー		ゼリー			
5	木	コッペパン いちごジャム りゅうにゅう		パン ジャム	りゅうにゅう		638 29.3 18.5 2.6
		タンドリーチキン			とりにく ヨーグルト		
		コールスローサラダ		ドレッシング		キャベツ にんじん コーン	
		ABCスープ		マカロニ	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ	
6	金	にくみそソーススパゲッティ	食物繊維たっぷり献立	スパゲッティ サラダあぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	にんじん ほししいたけ たけのこ にんにく	692 31.8 19.4 2.4
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		ナムル		ごまあぶら		こまつな キャベツ もやし にんじん	
		れいとうみかん				みかん	
9	月	セルフこうやどうふごはん		こめ むぎ サラダあぶら さとう	こうやどうふ ぶたにく	ほししいたけ にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	680 27.1 23.9 1.8
		りゅうにゅう		でんぶん さとう あぶら	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	
		いわしのごまみそに		さとう ごま	いわし		
		いそべあえ			のり	こまつな キャベツ にんじん	
10	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	カルシウムたっぷり献立	こめ むぎ	りゅうにゅう		654 32.5 18.5 2.2
		とりにくのみそチーズやき		ノンエッグマヨネーズ	とりにく みそ チーズ	レモン パセリ	
		しおこんぶあえ		ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
		ひじきとだいのにも		サラダあぶら	ひじき だいの さつまあげ	にんじん	
11	水	むぎいりごはん りゅうにゅう		こめ むぎ	りゅうにゅう		675 26.5 22.1 2.2
		いわしのたつたあげ		かたくりこ サラダあぶら	いわし		
		やさいのちゅうかあえ		さとう		もやし きゅうり にんじん	
		ぐだくさんみそしる			ぶたにく サラダあぶら わかめ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	
12	木	コッペパン りんごジャム		コッペパン ジャム			682 22.2 20.4 2.4
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		あげじゃがいものトマトソース		サラダあぶら さとう じゃがいも	ぶたにく	トマト にんじん たまねぎ にんにく パセリ	
		やさいスープ			ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
13	金	むぎいりごはん キーマカレー		こめ むぎ	ぶたにく だいのミート ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト	666 23.3 17.6 1.9
		りゅうにゅう			りゅうにゅう		
		ゆでやさい (ごまドレッシング)		ドレッシング		キャベツ にんじん アスパラ	
		ラムネゼリー		ゼリー			



6/4～10は歯と口の健康週間です。よくかんで食べると、むし歯の予防など、体にいいことがたくさんあります。よくかむことを意識して食事を取りましょう。食育だよりもぜひお読みください。

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	行 事 等	お も な ざ い り よ う			エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
				エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
16	月	むぎいりごはん ギョウにゅう	宮城県 民の日・ 子ラン チ	こめ むぎ	ギョウにゅう		670 24.9 18.4 2.4
		モロのからあげ		サラダあぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	モロ	しょうが	
		もやしとにらのごまあえ		ごま さとう		もやし にら にんじん	
		かんぴょうのみそしる			みそ	かんぴょう にんじん たまねぎ にら	
		けんみんのひゼリー		ゼリー			
17	火	むぎいりごはん ギョウにゅう		こめ むぎ	ギョウにゅう		632 28.0 19.9 1.7
		ぶたにくのしょうがやき		サラダあぶら	ぶたにく	しょうが もやし	
		さっぱりあえ			のり	ほうれんそう キャベツ	
		とうふいりかきたまじる		かたくりこ	とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	
18	水	むぎいりごはん ギョウにゅう		こめ むぎ	ギョウにゅう		660 22.6 21.6 1.8
		とりにくのかうみやき			とりにく	にんにく しょうが	
		ゆでやさい (わふうドレッシング)		ドレッシング		キャベツ にんじん コーン	
		みそけんちんじる		さといも	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	
19	木	シュガートースト		パン さとう マーガリン			700 26.7 25.2 2.9
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		かいそうサラダ (てづくりドレッシング)		ごまあぶら	かいそう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
		ポークビーンズ		じゃがいも サラダあぶら	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト	
20	金	セルフぶたキムチどん	ヒリ辛 スタミナ 満点献立	こめ むぎ サラダあぶら	ぶたにく	にら キャベツ たまねぎ	669 23.9 20.0 2.3
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		はるさめたんたんスープ		はるさめ ごまあぶら	ぶたにく みそ	えのき キャベツ にんじん ねぎ こまつな にんにく	
		とちぎけんさんヨーグルト			ヨーグルト		
23	月	むぎいりごはん ふりかけ		こめ むぎ	のり		602 23.3 15.7 2.0
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		ぶたにくとやさいのみそいため		かたくりこ サラダあぶら	ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ ピーマン ほししいたけ	
		パンサンスウ		はるさめ ごまあぶら		キャベツ にんじん もやし	
24	火	むぎいりごはん ギョウにゅう	和食の 良さを 再確認 献立	こめ むぎ	ギョウにゅう		591 25.8 13.4 2.0
		しろみざかなのさんみやき		ごま さとう	かます	ねぎ	
		ごまあえ		ごま		こまつな キャベツ にんじん	
		みそしる		じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ	
25	水	むぎいりごはん ギョウにゅう	韓国 料理 献立	こめ むぎ	ギョウにゅう		676 27.4 20.9 2.5
		ヤンニョムチキン		でんぶん さとう サラダあぶら ごま	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	
		チョレギふうサラダ		ドレッシング	のり	キャベツ にんじん こまつな	
		かんこくふうみそしる		ごまあぶら	ぶたにく とうふ きわかめ みそ	にんじん もやし ねぎ にんにく	
26	木	コッペパン チョコクリーム ギョウにゅう		パン チョコクリーム	ギョウにゅう		676 24.7 21.1 2.3
		オムレツ			たまご	トマト	
		ゆでやさい (てづくりドレッシング)		サラダあぶら		コーン キャベツ にんじん	
		ミネストローネスープ		じゃがいも スパゲッティ	ウインナー	たまねぎ にんじん トマト	
27	金	ハヤシライス		こめ むぎ サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ	692 23.6 21.8 2.2
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		ゆでやさい (イタリアンドレッシング)		ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん	
		チョコクレープ		チョコクレープ			
30	月	セルフピピンパどん		こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく	にんにく にんじん ほうれんそう もやし	692 27.5 23.9 2.1
		ギョウにゅう			ギョウにゅう		
		とうふのちゅうかスープ		かたくりこ ごまあぶら	たまご とうふ わかめ	ねぎ	

※都合により献立を変更することがあります。

<6月の給食目標>
えいせいに きをつけよう！

小学校（中学年）1人1回あたりの
学校給食摂取基準

エネルギー 650kcal
たんぱく質 21.1g～32.5g
脂質 14.4g～21.6g
塩分 2.0g

今月の平均

エネルギー 657kcal
たんぱく質 26.2g
脂質 19.7g
塩分 2.2g

