



6月 予定献立表



日	曜	献立名	Kcal		蛋白質		主に体の調子を整える				主にエネルギーになる	給食なしの学校	
			総量	たんぱく質	たんぱく質	脂質	1群	2群	3群	4群			5群
地区中総体 予備日 振替休業日													
1	火												
2	水	ご飯 鶏肉のから揚げ もやしのごま酢和え ジャがいものみそ汁	822	34.2	24.6	2.9	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参	にんにく 生姜 もやし きゅうり ねぎ	ご飯 でん粉 砂糖 ジャが芋	米油 ごま	
3	木	金時豆パン ほうれん草オムレツ スパゲティナポリタン ジュリアンスープ	796	30.2	22.3	4.3	卵 ハム ベーコン 金時豆	牛乳	ピーマン パセリ ほうれん草 人参	玉ねぎ マッシュルーム 大根 セロリー キャベツ	パン スパゲッティ	米油	
4	金	ご飯 あじの香味揚げ 小松菜の煮びたし のっぺい汁	765	31.8	19.2	2.3	あじ 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	えのきたけ もやし 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 でん粉 三温糖 里芋	米油 ごま油	
7	月	ご飯 いわしの梅煮 野菜のうま煮 みそけんちん汁	759	27.7	15.9	3.6	いわし さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 梅	ご飯 ジャが芋 砂糖 里芋	米油 ごま油	
8	火	ツイストパン いか天ぷら 和風サラダ 肉うどん	855	39.6	29.6	5.2	いか 卵 笹かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	ごぼう 干しいたけ ねぎ 生姜	パン 小麦粉 砂糖 うどん	米油 ごま	
9	水	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	803	30.9	24.9	3.4	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	ご飯 麦 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	
10	木	ご飯 五目厚焼き卵 雪菜入りおひたし 豚汁 豆乳プリン	782	29.6	19.5	2.8	卵 笹かまぼこ かつお節 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	牛乳	雪菜 ほうれん草 人参	もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ しいたけ グリンピース	ご飯 ジャが芋 豆乳プリン	米油	
11	金	ご飯 豚肉の香味ソースがけ ビーフンソテー みそスープ	842	32.9	24.2	4.8	豚肉 えび みそ	牛乳	人参 にはら	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし コーン	ご飯 砂糖 ビーフン	米油 ごま油	二中
14	月	ご飯 赤魚の生姜醤油焼き 油麩じゃが すまし汁 アセロラゼリー	761	33.2	16.1	2.7	赤魚 鶏肉 なんと うずらの卵	牛乳	人参 糸みつば 絹さや	玉ねぎ たけのこ 舞茸 生姜	ご飯 ジャが芋 砂糖 アセロラゼリー	米油	東向中
15	火	米粉パン 牛タンつくねの照焼きソースかけ 野菜ソテー ミネストローネ ヨーグルト	860	36.1	28.5	4.4	牛タン ウインナー ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	キャベツ もやし 玉ねぎ ブロッコリー	パン 砂糖 でん粉 パン粉 マカロニ ジャが芋	米油	
16	水	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ	795	24.2	19.9	3.3	豚肉	牛乳 わかめ チーズ	人参	きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 ジャが芋	米油 ごま	
17	木												
地区陸上大会													
18	金	ご飯 笹かまぼこの磯辺フライ(ｸﾗｽ用しょうゆ) 五目豆 青菜のみそ汁 《食育の日献立》	781	32.2	20.7	3.9	笹かまぼこ 卵 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 あおさ	人参 小松菜 雪菜	ごぼう 干しいたけ 枝豆 白菜	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	成中
21	月	ご飯 セルフチャーハンの具 ブロッコリーの中巻サラダ(ｸﾗｽ用ドレッシング) キムチスープ	762	36.2	17.8	4.8	豚肉 えび みそ 豆腐	牛乳	人参 にはら ブロッコリー	玉ねぎ コーン グリンピース きゅうり 大根 白菜 しめじ キムチ	ご飯 砂糖	米油	成中
22	火	バターロールパン 鶏肉のガーリックソースかけ カラフルサラダ コーンポタージュ	907	36.7	33.2	4.2	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 赤パプリカ パセリ	にんにく カリフラワー 黄パプリカ 玉ねぎ コーン	パン 砂糖 でん粉	ドレッシング バター	
23	水	ハヤシライス(麦ご飯 ハヤシシチュー) フルーツのヨーグルト和え	870	25.2	20.0	3.0	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参	桃 みかん パイン にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 麦 砂糖 ジャが芋	米油	
24	木	ご飯 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 かきたま汁	781	33.1	23.8	3.4	さば みそ さつま揚げ 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 さやいんげん	干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油	
25	金	ご飯 春巻き 春雨入り野菜炒め 五目スープ	793	23.9	24.5	3.4	豚肉 うずらの卵	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 たけのこ もやし 白菜 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 春雨 小麦粉	米油 ごま油	日中
28	月	ゆかりご飯 かつおのしぐれソースかけ わかめのツナ和え 豆麩のみそ汁	817	40.2	19.2	4.3	かつお ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ 大根 ねぎ ゆかり	ご飯 でん粉 砂糖 ジャが芋 麸	米油 ごま	
29	火	ココアパン 肉団子のマーメレードソース(2個) さつまいものミルク煮 野菜たっぷりスープ	895	27.1	30.0	4.2	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	ごぼう 大根 キャベツ 玉ねぎ	パン さつま芋 砂糖 マーメレードジャム	バター	日中
30	水	中華飯(ご飯 中華飯の具) フルーツポンチ	780	29.7	16.8	2.5	豚肉 えび いか うずらの卵	牛乳	人参 さやいんげん	りんご パイン 生姜 干しいたけ たけのこ もやし 白菜	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま油	東向中2年

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。 ※ 給食なしの学校は、学校だより等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	811	830
たんぱく質(g)	31.7	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	22.5	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.7	2.5未満

今月の地場産品(予定) ・富谷市産 … 米 もやし
・宮城県産 … パプリカ こんにゃく しめじ 雪菜 ブロッコリー にはら
大豆 まいたけ ヨーグルト 五目厚焼き卵 きゅうり



《食育の日献立》… 18日「かみかみメニュー」
18日のメニューは、「かむ」ことを意識した献立です。よくかんで食べると、体に良いことがたくさんあります。
① 唾液がたくさんでる ⇒ 消化を助けてくれたり、むし菌を予防してくれます。
② 食べ過ぎを防ぐ ⇒ 肥満防止になります。
③ 頭の働きが活発になる ⇒ 記憶力や集中力を高めます。
一口で15~30回を目安に、しっかりかんで食べましょう。
6月は「食育月間」になっています。そのことにちなんで、宮城県産の食材や、名産品を使った献立が多くなっています。どんな食材が使われているかチェックしてみましょう。



今月の目標 よくかんで食べましょう。

私たちは、毎日いろんな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識しない行為かもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣をつけましょう。