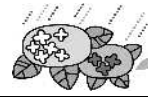




# 6月のこんだて表



日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>ちくちく、ほろほろ、はちみつをつくる</small>	黄 <small>なつ、ちから、熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだ、ちゅうし、よとの、体の調子を整える</small>	
1	水		ごはん	豆腐の真砂揚げ	野菜のマスタード和え	じゃが芋のみそ汁	豆腐 豚肉 鶏肉 たまごみそ 牛乳 ひじき	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉葱 もやし キャベツ きゅうり ねぎ	589 22.7
2	木		ジャージャー麺		青梗菜のスープ	あじさいゼリー	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 粉寒天	中華めん 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 すりごま	にんじん チンゲンツアイ もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 椎茸 たけのこ 玉葱 ぶどうジュース	680 28.4
3	金		豆ごはん	いわしの梅煮	かみかみサラダ	わかめのみそ汁	大豆 まいわけ すりごま 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 いりごま サラダ油	にんじん こまつな 生姜 梅干し だいこん きゅうり 玉葱 キャベツ ねぎ	656 28.4
6	月		五穀ごはん	豚肉の生姜焼き	野菜のごま酢和え	すまし汁	あずき 豚肉 牛乳	米 麦 玄米 きびあわ 砂糖 いりごま サラダ油 すりごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 生姜 キャベツ もやし たけのこ 干し椎茸 ねぎ	645 25.9
7	火		ハヤシライス		カラフルピクルス	冷凍みかん	豚肉 牛乳 生クリーム	米 麦 薄力粉 砂糖 サラダ油 バター	にんじん 赤ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム セロリー グリーンピース きゅうり 黄ピーマン 冷凍みかん	663 18
8	水		ごはん	魚の韓国風 みそ焼き	塩ナムル	うすくず汁	まかじき みそ 鶏肉もも 油揚げ 牛乳	米 砂糖 こんにやく でん粉 ぐずでん粉 ごま油 いりごま サラダ油	にんじん こまつな にんにく 生姜 ねぎ もやし 大根 しめじ	588 26.8
9	木		きな粉揚げパン	ABCスープ		ジャーマンポテト	きな粉 豚肉 ベーコン 牛乳	コッペパン 砂糖 ABCマカロニ じゃがいも サラダ油	にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ コーン	616 21.9
10	金		麦ごはん	豆腐とえびの チリソース煮	もやしサラダ	レタスのスープ	鶏肉 みそ 豆腐 えび 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 サラダ油	にんじん にんにく 玉葱 はくさい たけのこ もやし キャベツ 生姜 セロリー ねぎ レタス グリンピース	580 25
13	月		あぶたま丼		さつま汁	メロン	油揚げ 竹輪 たまご 鶏肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく さつまいも	にんじん 干し椎茸 玉葱 グリンピース だいこん ごぼう ねぎ メロン	647 25.3
14	火		鶏ごぼうごはん	和風肉団子スープ	きゅうりのゆかり和え		鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご みそ 豆腐 牛乳 海苔	米 もち米 麦 こんにやく 砂糖 でん粉 じゃが芋 サラダ油 ごま油	にんじん ごぼう 干し椎茸 きゅうり 生姜 ねぎ 大根 はくさい	591 22.5
15	水		ピザトースト	コーンポテト	キャベツスープ	ベーコン ウィナー 牛乳 チーズ	食パン じゃがいも サラダ油 バター	青ピーマン にんじん 玉葱 マッシュルーム コーン セロリー キャベツ	587 22.2	
16	木		ごはん	白身魚の マリナソース	ほうれん草と コーンのソテー	オニオンスープ	メルルーサ ベーコン 鶏肉 牛乳	米 でん粉 砂糖 サラダ油	ほうれんそう にんじん パセリ キャベツ コーン 玉葱	600 21.8
17	金	食育の日	五目きつねうどん		仙台の郷土料理 茎わかめのサラダ	ずんだもち	油揚げ 豚肉 豆腐 牛乳 きわかめ	うどん 砂糖 白玉粉 ごま油	こまつな にんじん ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜 だいこん もやし 枝豆	613 23.8
20	月		たこ飯	切り干し大根の 卵焼き	青菜の和え物	キャベツのみそ汁	まだこ たまご 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 いりごま ごま油 すりごま	にんじん ほうれんそう こまつな 切り干しだいこん きゅうり ねぎ にんにく キャベツ	581 23.8
21	火		ガーリック フランス	レンズ豆とトマトのシチュー	コールスローサラダ	豚肉 レンズまめ 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖 薄力粉 マーガリン サラダ油	にんじん にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリー キャベツ コーン	592 20	
22	水		ごはん	ししゃもの石垣揚げ	新レコンの甘辛煮	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも いりごま ごま油 サラダ油	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう だいこん ねぎ	647 24.1
23	木		キムチチャーハン	ビーンズサラダ	春雨スープ	おかしな 目玉焼き	豚肉 いんげんまめ 金時豆 ハム 鶏肉 豆腐 牛乳 粉寒天	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉 サラダ油 いりごま ごま油	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく 生姜 白菜キムチ ねぎ きゅうり 玉葱 たけのこ 干し椎茸 黄桃缶	677 22.4
24	金		パプリカライスクリームソースかけ	イタリアンサラダ	びわ	ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	米 薄力粉 砂糖 バター サラダ油	にんじん さやいんげん 赤ピーマン にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン びわ	637 17.8	
27	月		ごはん	鮭の香味焼き	五目きんぴら	野菜のみそ汁	鮭 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 こんにやく 砂糖 じゃがいも サラダ油 いりごま ごま油	にんじん こまつな にんにく 生姜 ねぎ ごぼう れんこん もやし	585 27.5
28	火		じゃことごまのごはん	じゃが芋と凍り豆腐の旨煮	みそドレッシングサラダ	豚肉 凍り豆腐 みそ 牛乳 しらす干し	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも いりごま サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん 玉葱 キャベツ もやし コーン	606 22.7	
29	水		焼きカレーパン	ベーコンポテト	夏野菜スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	ミルクパン 薄力粉 じゃがいも サラダ油 バター	にんじん 赤ピーマン 玉葱 マッシュルーム 生姜 セロリー ズッキーニ キャベツ コーン	608 21.5	
30	木		麦ごはん	四川豆腐	中華サラダ	さくらんぼ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ サラダ油 ごま油 すりごま	にんじん チンゲンツアイ にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし きゅうり さくらんぼ	594 22

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

ご意見・ご感想・お勤め料理など学校へお寄せください。

6/27・28は豊玉第二中学校と同じメニューです。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生) 1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	617	23.4	20.8	330	2.2	233	0.4	0.52	31	4.6	2.9
中学年	640	24.0	摂取エネルギー 全体の25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満