



6がつのよていこんだてひょう

仙台市立東仙台小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのしょくひん (ちやにくやほねになる)	みどりのしょくひん (からだのちょうしをととのえる)	きいろのしょくひん (ねつやちからになる)	エネルギー kcal (34kcal)	たんぱく質 g (34g)	
1	火	くろしょくパン ハムチーズフライ せんキャベツ ABCスープ	ハム チーズ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー	パン こむぎこ パンこ サラダあぶら マカロニ ジャがいも	648	28.5	
2	水	ごはん ふりかけ ちくぜんに なめこじる オレンジ	とりにく あつあげ とうふ だいず	にんじん ごぼう れんこん しいたけ なめこ オレンジ	ごはん さとう サラダあぶら さといも	620	25.4	
3	木	ごはん にくじゃが ささかまぼこのしょうがにゼリー	おたにく だいず ささかまぼこ	にんじん たまねぎ しょうが	ごはん ジャがいも サラダあぶら さとう	681	24.2	
4	金	ミニきんときまめパン カレーうどん さけのチーズフライ ミニトマト	とりにく なると さけ チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう しいたけ トマト	パン うどん さとう サラダあぶら パンこ こむぎこ	620	30.6	
歯の衛生週間	7	月	ごはん にくどうふ ひじきのみそいため オレンジ	おたにく とうふ ひじき	にんじん ねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが ごぼう さやいんげん オレンジ	ごはん さとう サラダあぶら	640	27.2
	8	火	しょくパン ブルーベリージャム ベーコンシチュー ごぼうサラダ アーモンドいりごさかな	ベーコン いんげんまめ チーズ いわし	にんじん たまねぎ バセリ マッシュルーム ごぼう とうもろこし	パン ジャム サラダ あぶら アーモンド ごま ジャがいも マヨネーズ	662	28.2
	9	水	ごはん なつとう さけのてりやき ごまあえ みそしる	なつとう さけ あぶらあげ とうふ	こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごま	646	32.5
	10	木	ごはん まぐろのかくに だいずとごさかなのまるごとあげ のっぺいじる	だいず ちくわ まぐろ いわし	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが	でんぶん ごはん ごま さとう さといも	660	23.1
	11	金	せわりコッペパン ポークビーンズ えびとチンゲンサイのスープ ヨーグルト	おたにく だいず たまご えび ヨーグルト	にんじん たまねぎ なめこ しょうが にんにく チンゲンサイ	パン サラダあぶら	690	22.0
	14	月	むぎごはん ポークカレー ゆでたまご(しょくたくえん) パインアップル	おたにく レンズまめ たまご	にんじん たまねぎ にんにく パインアップル	ごはん むぎ サラダあぶら ジャがいも	692	26.5
	15	火	よこわりまるパン スライスチーズ ハンバーグのケチャップソースかけ あおりのポテト ようふうたまごスープ	チーズ おたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん バセリ ほうれんそう とうもろこし	パン ジャがいも サラダあぶら	698	30.8
	16	水	午前授業の日 ～給食はありません～					
	17	木	ごはん おたじる さわらのさいきょうやき ピリからきゅうり	さわら おたにく とうふ たまご	しょうが にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん さといも さとう ごま ごまあぶら	616	26.3
	18	金	こめこフォカッチャ ささみのレモンふうみ ミネストローネスープ メロン	とりにく ベーコン ひよこまめ	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく セロリー メロン	パン むぎ さとう でんぶん	625	27.0
	21	月	ごはん まぐろとだいずのみそがらめ はるさめスープ もも	まぐろ だいず ベーコン うずらたまご	しょうが ピーマン はくさい こねぎ にんじん もも	ごはん でんぶん さとう さといも ごま はるさめ アーモンド	708	28.9
22	火	しょくパン いちごジャム ハヤシシチュー コールスロー オレンジ	おたにく チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ さやいんげん にんにく とうもろこし オレンジ	パン ジャがいも さとう サラダあぶら ジャム バター	665	24.9	
23	水	ごはん チリソースに みそワントンスープ れいとうりんご	おたにく えび いか	しょうが にんにく もやし にら キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし りんご	ごはん さとう ごまあぶら ごま ワントン でんぶん	653	28.2	
24	木	ごはん さんまのこんぶに けんちんじる グレープフルーツ	さんま とうふ こんぶ	しょうが だいこん にんじん ねぎ ごぼう グレープフルーツ	ごはん さとう サラダあぶら さといも	680	25.4	
25	金	おたのしみこんだて		にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく バセリ さくらんぼ にんにく ほうれんそう きゅうり	パン スパゲティー ごま さとう	661	24.6	
28	月	わかめごはん おたにくのかりんあげ ちゅうかスープ オレンジ	おたにく なると わかめ	しょうが にんじん にら にんにく たけのこ しいたけ はくさい もやし オレンジ	ごはん でんぶん サラダあぶら バター	604	24.7	
29	火	しろごまトースト ジャーマンポテト ジュリアンスープ どうぶつがたチーズ	ベーコン チーズ とりにく	にんじん たまねぎ バセリ ほうれんそう とうもろこし	パン ジャがいも ごま グラニューとう マーガリン バター	673	21.3	
30	水	ごはん ごもくとうふ パンサンスー メロン	おたにく とうふ うずらたまご	しょうが にんじん きゅうり たけのこ はくさい しいたけ さやえんどう にんにく たまねぎ もやし メロン	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま	623	22.9	

*ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。(あかのしょくひん) *スプーン印のある日は、スプーンがあったほうがたべやすいこんだてです。

こんげつのもくひょう 衛生に注意して食事をしよう

- ◎6月は「せんだいっ子給食月間」です。給食ではできるだけ地場産品を使用するように努めています。
- ◎6月7日から11日は「歯の衛生週間」です。カルシウムを多く含む食品やかみごたえのある献立を取り入れました。

