

日	曜日	こんだてめい			おもなしょくひんとはたらき			3・4年の栄養価	
		おもにエネルギーのもとになる			おもにからだをつくるもとになる			おもにからだのちようしをととのえるもとになる	
		きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	水	こめこパン ぎゅうにゅう にくだんごのトマトに ひよこまめのスープ フルーツカクテル	牛乳の日	パン こめこ あぶら おおむぎ じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく ひよこまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ もも(缶) パインアップル(缶) みかん(缶)	674	29.2	
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ピビンパソテー トックいりキムチスープ メロン	韓国料理	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま でんぷん トック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	にら にんじん もやし はくさい ほししいたけ メロン	613	27.0	
3	金	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう さわらのみそやき ごぼうサラダ さわにわん	歯と口の健康週間にちなんで	ごはん ごま さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ のり	ごぼう きゅうり にんじん はくさい	613	24.9	
6	月	とうにゅうしょくパン ぎゅうにゅう ポトフ キャラメルピーンズ オレンジ		パン じゃがいも アーモンド カシューナッツ さとう バター	とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん キャベツ かぶ オレンジ	712	29.0	
7	火	ごはん ぎゅうにゅう たこメンチカツ きりぼしだいこんのカレーふうみに キャベツのみそしる		ごはん パンこ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たら たこ あぶらあげ おから	キャベツ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ	608	21.9	
8	水	小 Coppéパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう ごぼうのスパゲッティ たまごスープ れいとうみかん		パン スパゲッティ あぶら でんぷん チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とり にく だいず	にんじん ねぶかねぎ ごぼう パセリ たまねぎ キャベツ みかん	660	25.4	
9	木	わかめごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのみそがらめ ごまあえ おくずかけ ヨーグルト		ごはん さとう ごま じゃがいも ふ うめん でんぷん	わかめ ぎゅうにゅう ささかまぼこ あぶらあげ ヨーグルト	しょうが こまつな にんじん もやし さやえんどう ごぼう ほししいたけ	587	22.3	
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい さつまいもとだいずとごさかなのあげに みしょうかん	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご いか だいず かたくちいわし	にんじん さやえんどう はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが きくらげ みしょうかん	681	28.9		
13	月	ていえんパン ぎゅうにゅう とうふグラタン ジュリアンヌスープ パインアップル(かんづめ)	パン あぶら	ぎゅうにゅう とうふ えび ベーコン チーズ おから ハム ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん キャベツ パセリ パインアップル(缶)	620	28.0		
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのしおこうじやき にくじゃが だいこんのみそしる	人気の肉じゃが	ごはん こうじ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とうふ	にんじん さやえんどう たまねぎ だいこん ねぶかねぎ	648	31.4	
15	水	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう こめこのクラムチャウダー コールスロー れいとうみかん	みやぎ水産の日	パン じゃがいも あぶら こめこ さとう ジャム	ぎゅうにゅう あさり ベーコン いんげんまめ こうやどうふ クリーム	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	656	23.2	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー スタミナポテト もやしととうみょうのちゅうかスープ グレープフルーツ	中華料理	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	キャベツ ピーマン しょうが にんじん もやし トウモロコシ めんま グレープフルーツ	669	22.5	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふどんのぐ こんぶのあまからに ごじる パナナ	毎月19日は食育の日	ごはん あぶらふ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご こんぶ だいず あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ほししいたけ だいこん パナナ	658	23.6	
20	月	Coppéパン ぎゅうにゅう ウイナーソーセージ にんじんとキャベツのソテー ふわふわたまごスープ れいとうみかん	ホットドックをつくろう	パン あぶら	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく たまご とり にく だいず チーズ	キャベツ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ みかん	667	27.2	
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ やさしいため やきあおばぎょうざ	仙台名物の青葉ぎょうざ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レバー だいず	にんじん ねぶかねぎ にら ほししいたけ しょうが たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ゆきな	666	31.9	
22	水	きなこあげパン ぎゅうにゅう タンタンメン ひやけたまご きゅうりとキャベツのびりからづけ	みんな大好きあげパン	パン さとう あぶら ちゅうかめん ごま	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらたまご	ねぶかねぎ しょうが にんじん にら もやし きゅうり キャベツ	653	28.5	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう ししやもフライ ひじきのいりに てづくりのはつじる みしょうかん	てづくりのはつじ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししやも ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ おから とり にく	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぶかねぎ ほししいたけ みしょうかん	660	25.7	
24	金	むぎごはん ぎゅうにゅう アーモンドカレー りっちゃんサラダ パインアップル	1年の国語より	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし トマト パインアップル	675	23.5	
27	月	小ココアパン ぎゅうにゅう さめのたつたあげ いしのまきやきそば とうふスープ	宮城の郷土料理	パン あぶら むしちゅうかめん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが ねぶかねぎ えのきたけ	629	30.6	
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おからいりツナそぼろ とんじる オレンジ アーモンドいりごさかな	食物繊維をとろう	ごはん おおむぎ さとう ごま みずあめ じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう おから まぐるあぶらづけ とうふ いりこ ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ オレンジ	658	28.2	
29	水	Coppéパン ぎゅうにゅう チリコンカン ジャーマンポテト コーンとあおなのたまごスープ	アメリカ料理	パン あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず ベーコン たまご とり にく	たまねぎ さやいんげん パセリ とうもろこし こまつな にんじん	627	29.4	
30	木	ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう さばのごまみそかけ わふうきやべついため ちゃんこじる	さばとゴマで元気になろう	ごはん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とり にく のり	にんじん さやえんどう キャベツ はくさい もやし ねぶかねぎ	639	25.7	

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

6月のめあて 衛生に気をつけて  
食事をしよう



6/20～24、白百合女子大  
学から臨地実習にきます。



本校3・4年生の1回  
あたりの学校給食  
摂取基準  
・エネルギー  
650 kcal・  
たんぱく質  
21.1～32.5 g