

令和6年度 6月 予定献立

塩竈市立玉川中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3	月	振替休業日（中総体：6月1日分）							
4	火	振替休業日（中総体：6月2日分）							
5	水	減塩パン	○	ハッシュドポーク マカロニサラダ こざかな（ごまなし）	牛乳,豚肉,ハム	パン,油,じゃがいも, マカロニ,三温糖	にんじん,玉ねぎ,マツタケ, きゅうり	823 kcal 32.7 g 31.9 g 3.4 g	
6	木	ご飯	○	豚汁 いわしのおろし煮 ふるさと給食★さつま揚げのごま酢和え	牛乳,豚肉,豆腐,味噌, さつま揚げ	ごはん,じゃがいも, こんにやく,三温糖, ごま	だいこん,にんじん,え のきたけ,白菜,もやし, きゅうり	748 kcal 35.3 g 18.2 g 3.1 g	
7	金	ご飯	○	野菜の胡麻味噌スープ 春巻き 春雨サラダ	牛乳,豚肉,味噌,ハム	ごはん,油,春雨,三温 糖	キャベツ,玉ねぎ,にん じん,もやし,えのきた け,とうもろこし,きゅ うり	844 kcal 24.9 g 26.5 g 2.9 g	
9	日	【市総合防災訓練】 ココアパン		アップルジュース 魚肉ソーセージ ミニゼリー（レモン） 果汁グミ（ぶどう）	魚肉ソーセージ	パン,ミニゼリー （レモン）		573 kcal 18.3 g 15.7 g 2.7 g	
10	月	振替休業日（市総合防災訓練：6月9日分）							
11	火	チーズパン	○	コンソメスープ 鱈フライ（のり塩） キャロットサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉	パン,じゃがいも,油, ごまドレッシング	キャベツ,にんじん,玉 ねぎ,ぶなしめじ,きゅ うり,とうもろこし	824 kcal 34.5 g 35.8 g 4.4 g	
12	水	ご飯	○	おかかふりかけ ひきな汁 牛タン入りつくね 胡瓜のメンマ和え	牛乳,油揚げ,味噌,牛 タン入りつくね	ごはん	だいこん,にんじん,ご ぼう,ほうれん草,えの きたけ,きゅうり,メン マ,もやし	725 kcal 24.9 g 22.2 g 2.7 g	
13	木	お弁当の日（陸上大会）							
14	金	ごはん	○	いわしのつみれ汁 納豆 切り干し大根のピリ辛炒め シューアイス（バニラ）	牛乳,いわし,豆腐,味噌, 納豆,豚肉	ごはん,油,ごま油, シューアイス（バ ニラ）	白菜,だいこん,にんじ ん,えのきたけ,切干大 根,もやし,にら	776 kcal 32.8 g 21.3 g 2.3 g	
17	月	ソフト背割りコッペパン	○	ラビオリスープ チリコンカン ヨーグルト	牛乳,ベーコン,豚肉, レンズ豆,ひよこ豆, ヨーグルト	パン,油	玉ねぎ,キャベツ,にん じん	818 kcal 33.5 g 28.5 g 2.7 g	
18	火	お弁当の日（水泳大会）							
19	水	食パン	○	宮城県産いちごジャム ふるさと給食★魚のトマトスープ ツナオムレツ イタリアンサラダオレンジ	牛乳,鱈,あさり,大 豆,ツナオムレツ,ハ ム	パン,じゃがいも,三 温糖	いちごジャム,にんじん, 玉ねぎ,マツタケ,トマト, ブロッコリー,きゅうり,と うもろこし,オレンジ	737 kcal 32.8 g 23.1 g 3.0 g	
20	木	ごはん	○	なすとわかめの味噌汁 ブリの甘辛揚げ煮 ひじきの煮物 チーズ	牛乳,豆腐,油揚げ,味噌, 鶏肉,ひじき,ちく わ,大豆,チーズ	ごはん,油,こんにゃ く,三温糖	なす,玉ねぎ,にんじん, 椎茸	783 kcal 31.5 g 24.4 g 2.8 g	
21	金	ご飯	○	みそけんちん汁 まぐろとパプリカの甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え	牛乳,豆腐,油揚げ,味噌, まぐろ,ちくわ	ごはん,じゃがいも, こんにやく,薄力粉, でん粉,油,三温糖,ご ま	長ねぎ,にんじん,だいこ ん,ごぼう,玉ねぎ,赤ビー マン,黄ピーマン,青ビー マン,ほうれん草,もやし	788 kcal 35.2 g 19.8 g 3.0 g	
24	月	ご飯	○	ポークカレー 大根サラダ	牛乳,豚肉	ごはん,油,じゃがい も,三温糖,ごま油,ご ま	にんじん,玉ねぎ,だい こん,きゅうり,とうも ろこし	779 kcal 23.7 g 22.3 g 3.2 g	
25	火	メロンパン	○	もずくと卵のスープ ペンネナポリタン ミニゼリー（すりおろしりんご）	牛乳,豆腐,もずく, 卵,ハム	パン,でん粉,マカロ ニ,油	白菜,にんじん,たけの こ,椎茸,長ねぎ,玉ね ぎ,青ピーマン,赤ピー マン	753 kcal 24.9 g 27.6 g 2.2 g	
26	水	わかめごはん	○	ふるさと給食★ふわふわ汁 ウインナーの卵巻き ひき菜炒り	牛乳,鱈,鶏肉,豆腐, 豚肉,さつま揚げ	ごはん,でん粉	白菜,だいこん,にんじ ん,ぶなしめじ,えのき たけ,長ねぎ	742 kcal 30.5 g 11.9 g 3.9 g	
27	木	豆乳食パン	○	チョコレートクリーム コーンチャウダー 海藻サラダ ゼリー（アセロラミルク）	牛乳,ベーコン,脱脂 粉乳,ささかまぼこ	パン,チョコレート クリーム,じゃがい も	にんじん,玉ねぎ,マツ タケ,ほうれん草,とう もろこし,きゅうり,も やし	792 kcal 26.3 g 27.8 g 4.5 g	
28	金	ごはん	○	団子汁 いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮	牛乳,鶏肉,いわしの 梅煮,さつま揚げ,油 揚げ	ごはん,白玉団子,こ んにやく,三温糖,油 揚げ	白菜,だいこん,にんじ ん,ごぼう,長ねぎ,切干 大根,さやえんどう,椎 茸	839 kcal 34.4 g 22.7 g 3.0 g	

※都合により献立を変更する場合があります。