

令和5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	
1	木	バターロール	○	コンソメスープ アンサンブルエッグ (パックケチャップ付き) ブロッコリーのガーリック炒め	牛乳,ベーコン,アンサンブルエッグ	パン,じゃがいも,油	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,しめじ,ブロッコリー,カリフラワー	723 kcal 24.7 g 30.9 g 2.7 g	
2	金	【中総体応援献立】 ご飯	○	仙台芋煮 ヒレカツ (パックソース付き) マカロニサラダ	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,ハム	ごはん,里芋,こんにゃく,油,マカロニ	白菜,にんじん,ごぼう,長ねぎ,しめじ,きゅうり,とうもろこし	902 kcal 32.3 g 29.3 g 2.5 g	
3	土	市中総体 (お弁当の有無は部活毎にご確認ください。)							
4	日								
5	月	振替休業日 (市中総体)							
6	火								
7	水	お弁当の日 (市中総体予備日)							
8	木								
9	金	ご飯	○	野菜の味噌スープ アジフライ (パックソース付き) ボイルキャベツ こざかな	牛乳,豚肉,みそ,鰹	ごはん,油	白菜,玉ねぎ,にんじん,もやし,えのき,とうもろこし,キャベツ	775 kcal 31.2 g 21.5 g 1.5 g	
11	日	【市総合防災訓練】 ココアパン	×	オレンジジュース 魚肉ソーセージ ミニゼリー (リンゴ) 果汁グミ (ぶどう)	魚肉ソーセージ	パン	オレンジ	661 kcal 19.9 g 15.7 g 2.7 g	
12	月	振替休業日 (市総合防災訓練)							
13	火	減塩パン	○	ミルク (コーヒー) イタリアンスープ ハンバーグ (デミソース) ツナのフレンチサラダ	牛乳,ベーコン,まぐろ	パン,じゃがいも,オリーブ油,フレンチドレッシング	にんじん,玉ねぎ,ズッキーニ,パプリカ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	736 kcal 26.5 g 27.5 g 2.9 g	
14	水	ご飯	○	はっと汁 ふるさと給食☆鯛のさっぱりステーキ りんごゼリー	牛乳,鶏肉,まぐろ	ごはん,ひつまみ,でん粉,薄力粉,油,三温糖,りんごゼリー	白菜,だいこん,長ねぎ,にんじん,しめじ,ごぼう,ねぎ	864 kcal 45.0 g 17.1 g 2.4 g	
15	木	ミルクパン	○	わかめスープ ジャーマンポテト ココアババロア	牛乳,豆腐,ベーコン,チーズ	パン,じゃがいも,油	長ねぎ,白菜,にんじん,椎茸,玉ねぎ	757 kcal 26.4 g 30.7 g 2.8 g	
16	金	お弁当の日 (市水泳大会)							
19	月	米粉パン	○	クラムチャウダー イタリアンサラダ 焼プリンタルト	牛乳,あさり,ベーコン,チーズ,脱脂粉乳,ハム	パン,じゃがいも,焼プリンタルト	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	803 kcal 31.3 g 32.6 g 4.1 g	
20	火	わかめごはん	○	ふるさと給食☆ふわふわ汁 厚焼き卵 ひき菜炒り 原宿ドック (メープルカルタード)	牛乳,鶏肉,豆腐,卵,豚肉,さつま揚げ,油揚げ	ごはん,でん粉,原宿ドック	白菜,だいこん,にんじん,しめじ,えのき,長ねぎ	800 kcal 33.2 g 21.4 g 3.9 g	
21	水	ソフト背割りコッペパン	○	マカロニスープ チリコンカン	牛乳,豚肉,レンズ豆,ひよこ豆,ベーコン	パン,油,マカロニ,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,えのき	768 kcal 29.2 g 28.5 g 3.0 g	
22	木	ご飯	○	なめこの味噌汁 平つくね ふるさと給食☆しおがまサラダ	牛乳,豆腐,みそ,つくね,ちくわ,いか,えび	ごはん,三温糖,油	なめこ,長ねぎ,だいこん,きゅうり,キャベツ,レモン	726 kcal 28.4 g 16.5 g 2.4 g	
23	金	4時間授業 給食・お弁当なしで下校 (二地区陸上大会)							
26	月	ご飯	○	中華あんかけ きゅうりとメンマの和え物 和梨ゼリー	牛乳,豚肉	ごはん,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,白菜,チンゲンサイ,椎茸,きゅうり,もやし,メンマ	730 kcal 21.4 g 23.4 g 1.3 g	
27	火	メロンパン	○	白菜のコンソメスープ ペンネミートソース	牛乳,ベーコン,豚肉	パン,マカロニ,オリーブ油	しめじ,白菜,にんじん,だいこん,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン,トマト	809 kcal 27.2 g 34.5 g 2.9 g	
28	水	ご飯	○	ふるさと給食☆のりスープ ビビンバ (豚肉のソテー) ビビンバ (ナムル) サキサキチーズ	牛乳,海苔,豆腐,豚肉,チーズ	ごはん,油,三温糖,ごま,ごま油	白菜,だいこん,にんじん,椎茸,えのき,ほうれん草,もやし	757 kcal 39.7 g 21.6 g 1.6 g	
29	木	バターロール	○	ふるさと給食☆魚のトマトスープ ツナオムレツ カラフルソテー	牛乳,鶏肉,あさり,大豆,ツナオムレツ,ウインナー	パン,じゃがいも,三温糖,バター	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,とうもろこし,アスパラガス	729 kcal 31.7 g 27.2 g 3.0 g	
30	金	ご飯	○	チキンカレー 海藻サラダ 仙台いちごヨーグルト	牛乳,鶏肉,かまぼこ,いちごヨーグルト	ごはん,油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,きゅうり,もやし	839 kcal 28.8 g 21.7 g 3.7 g	

※都合により献立が変更になる場合があります。