

6月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g			
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品							
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品							
1	土	市中総体のためお弁当							810	32	22	2.7
2	日											
5	水	市中総体予備日のためお弁当							810	32	22	2.7
6	木											
7	金	ごはん さばの味噌煮 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 さば 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	大根 にんじん 長ネギ 白菜 ごぼう 絹さや 椎茸	ごはん じゃがいも こんにゃく	810	32	22	2.7			
9	日	塩竈市総合防災訓練 簡易給食 (デニッシュパン 野菜ジュース 魚肉ソーセージ ミニゼリー) ※牛乳はありません										
11	火	ごはん 五目厚焼き玉子 ほうれん草のからし和え ふわふわ汁 のりのつくだ煮	牛乳 卵 たら えび ちくわ 豆腐 のり	ほうれん草 もやし にんじん 白菜 しめじ 長ネギ 大根 椎茸 キクラゲ	ごはん でん粉 油	721	32	15	2.9			
12	水	丸パン チーズインハンバーグ カラフルサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 ハム ベーコン ミックスチーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 枝豆 セロリ トマト とうもろこし にんにく しょうが	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	890	32	40	4			
13	木	ごはん いかの天ぷら(タレがけ) 大根のゆかり和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 いか 豆腐 油揚げ	大根 きゅうり にんじん しめじ 長ネギ	ごはん でん粉 油	796	24	21	2.9			
14	金	ごはん 麻婆豆腐 わかめのさっぱりサラダ カスタードプリン	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ なたと	にんじん 玉ねぎ 長ネギ キャベツ もやし 椎茸 にんにく しょうが	ごはん でん粉 油	818	31	20	2.8			
17	月	ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 生クリーム	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが みかん もも パイナップル	ごはん じゃがいも 油	910	24	28	3			
18	火	市陸上大会のためお弁当							773	27	17	2.4
19	水	ごはん さんまのは焼き ほうれん草のごま和え 白石温麺 汁	牛乳 さんま 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	大根 にんじん もやし ほうれん草 長ネギ ごぼう 椎茸 グレープフルーツ	ごはん 白石温麺 ごま ごま油							
20	木	ソフトパン 宮城県産いちごジャム ごぼうサラダ 魚とトマトのスープ 角チーズ	牛乳 たら えび いか ツナ チーズ	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ キャベツ セロリ トマト マツタケ にんにく	パン ごま 油 マヨネーズ	833	32	33	3.5			
21	金	ごはん 海鮮チヂミ 茎わかめの韓国風炒め チゲスー プ	牛乳 いか あさり 豆腐 さつま揚げ 茎わかめ	キャベツ 白菜 なら にんじん 白菜キムチ 椎茸 にんにく	ごはん こんにゃく 小麦粉 油 ごま ごま油	796	22	22	4.4			
24	月	チョコチップパン ミートボール かみかみサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン さきいか	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん きゅうり パセリ	パン マカロニ ごま ごま油	784	26	33	3.8			
25	火	ごはん 鶏肉のレモン煮 春雨サラダ 中華卵スープ	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ハム	きゅうり にんじん たけのこ 長ネギ 椎茸	ごはん 春雨 でん粉 小麦粉 油 ごま油	868	31	28	2.9			
26	水	米粉パン ブラウンシチュー フレンチサラダ 冷凍りんご	牛乳 豚肉 ハム	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり マツタケ コーン グリッピース しょうが にんにく りんご	パン じゃがいも 油 ルウ	821	30	29	4			
27	木	ごはん すき焼き風煮 もやしときゅりのキムチ和え アセロラゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	白菜 にんじん 長ネギ きゅうり もやし 椎茸 白菜キムチ えのき	ごはん こんにゃく ごま ごま油 ゼリー	800	29	20	2			
28	金	ごはん 鯖のさっぱりステーキ キャベツのおかか和え わかめ汁 オレンジ	牛乳 まぐろ 豆腐 油揚げ ちくわ わかめ かつお節	キャベツ もやし 大根 にんじん 長ネギ 葉ネギ オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉 油	804	36	16	2.6			

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※太字はふるさと給食です。

☆☆☆ お知らせ ☆☆☆

- ・1日(土)・2日(日)：お弁当の日(市中総体)
- ・5日(水)・6日(木)：お弁当の日(市中総体予備日)
- ・18日(火)：お弁当の日(市陸上大会)

☆今月のふるさと給食☆



- ふわふわ汁・・・11日(火)
- 魚とトマトのスープ・・・20日(木)
- 鯖のさっぱりステーキ・・・28日(金)



