

# 6月のよていこんだてひょう



令和3年6月1日  
石巻市東学校給食センター

曜日	こんだて名	おもなざいりょうめいと3つのはたらき			えいようが エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)	
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま			
		血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	はたらく力や 糖になる食品			
1火	ごはん 牛乳	ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	牛乳、鶏ささみ、豚肉	レモン、ブロッコリー きゅうり、にんじん キャベツ、もやし たけのこ、長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 ワンタンの皮 ドレッシング	841 kcal 27.5 g 18.1 g 2.0 g	鮎川小
2水	バター ロール 牛乳	トマトミートオムレツ もやしとハムのソテー チキンチャウダー	牛乳、ロースハム、鶏肉 トマトミートオムレツ 白いんげん豆、チーズ 生クリーム、スキムミルク	もやし、ピーマン にんじん、玉ねぎ しめじ、パセリ	バターロール サラダ油、じゃがいも	685 kcal 25.8 g 27.9 g 3.3 g	大街道小6年
3木	ごはん 牛乳	カレーメンチカツ ひじきのサラダ こんさいスープ	牛乳、芽ひじき、ツナ バラペーコン カレーメンチカツ	にんじん、大根 きゅうり、ごぼう 玉ねぎ、キャベツ	ごはん、キャノーラ油 サラダ油、じゃがいも ドレッシング	658 kcal 21.8 g 21.3 g 3.0 g	石巻小
4金	ごはん 牛乳	あじのしょうゆこうじやき こまつなのさつとに アーモンドフィッシュ あぶらふいりはっとじる	牛乳、さつま揚げ、豚肉 あじ、小魚	にんじん、こまつな もやし、大根 しめじ、長ねぎ	ごはん、上白糖 すいとん、油ふ アーモンド	633 kcal 28.9 g 15.5 g 2.7 g	
7月	ごはん 牛乳	あかうおのたつたあげ ナムル こんさいのごまみそじる	牛乳、赤魚、豆腐、みそ	にんじん、大豆もやし ほうれんそう 大根、長ねぎ	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、ごま油 じゃがいも、ごま	608 kcal 22.9 g 17.7 g 2.3 g	
8火	ごはん 牛乳	ぶたにくのこうみやき はるさめいりやさいいため わかめスープ	牛乳、豚肉 ショルダーペーコン 豆腐、うずら卵、わかめ	りんご、長ねぎ しょうが、にんじん 玉ねぎ、キャベツ チンゲン菜、白菜	ごはん、上白糖 ごま油、ごま、春雨	625 kcal 26.0 g 19.0 g 2.5 g	
9水	せわり ソフトパン 牛乳	ポイルウインナー ナタデココいりフルーツミックス やきそば	牛乳、豚肉 ウインナー	みかん、パイン、黄桃 しょうが、にんじん 玉ねぎ、もやし キャベツ、ピーマン	ソフトパン、上白糖 サラダ油、中華めん ナタデココ	644 kcal 21.2 g 22.7 g 3.0 g	
10木	ごはん 牛乳	チーズささかまのなんぶあげ きりぼしだいのいりに けんちんじる	牛乳、たまご 油揚げ、豆腐 チーズ笹かまぼこ	にんじん、切干大根 こんにやく、えだまめ ごぼう、長ねぎ	ごはん、小麦粉、ごま キャノーラ油、サラダ油 上白糖、じゃがいも 油ふ、ごま油	652 kcal 23.5 g 19.9 g 2.8 g	
11金	ごはん 牛乳	にらたまのそぼろあんかけ ごもくまめ はくさいとこうやどうふのみそじる	牛乳、にら玉、豚肉 鶏肉、昆布、大豆 みそ、凍り豆腐	ごぼう、にんじん こんにやく、えだまめ 玉ねぎ、白菜、こまつな	ごはん、サラダ油 上白糖、かたくり粉 さといも	638 kcal 25.8 g 17.3 g 2.9 g	
14月	ごはん 牛乳	かつおのおろしソースかけ こんぶのそぼろに とうふボールスープ	牛乳、かつお、鶏肉 昆布、大豆 豆腐ボール	大根、にんじん、えだまめ 白菜、たけのこ、玉ねぎ しめじ、長ねぎ ハンサムグリーン	ごはん、かたくり粉 キャノーラ油、上白糖 サラダ油、ごま油	676 kcal 31.5 g 19.5 g 2.0 g	
15火	ごはん 牛乳	むしゅうまい(2こ) パンサンサー みそスープ	牛乳、しゅうまい わかめ、ロースハム 豚肉、みそ	にんじん、きゅうり、白菜 もやし、コーン、長ねぎ	ごはん、春雨、サラダ油 ごま油、上白糖 ドレッシング	611 kcal 20.6 g 15.7 g 3.1 g	
16水	こめこ フオクチャ 牛乳	ポテトコロッケ チリコンカン コンソールスープ	牛乳、豚肉、大豆 ショルダーペーコン いんげん豆	玉ねぎ、にんじん、トマト グリーンピース、セロリ キャベツ	キャノーラ油、サラダ油 じゃがいも、上白糖 ポテトコロッケ 米粉フオクチャ	641 kcal 26.4 g 22.1 g 7.0 g	
17木	ごはん 牛乳	さばのごまだれやき くきわかめのいりに こまつなのみそじる あじつけのり	牛乳、さば、まわかめ 油揚げ、大豆、豆腐 みそ、味付けのり	にんじん、こんにやく 玉ねぎ、こまつな	ごはん、ごま、上白糖 ごま油、刻みふ	686 kcal 27.3 g 25.7 g 3.0 g	東浜小
18金	ごはん 牛乳	はるまき もやしのちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳、豚肉 みそ、豆腐	にんじん、きゅうり もやし、しょうが、長ねぎ 玉ねぎ、たけのこ しいたけ、にら	ごはん、春巻き キャノーラ油、サラダ油 上白糖、かたくり粉 ごま油、ドレッシング	700 kcal 22.3 g 23.9 g 3.0 g	
21月	ごはん 牛乳	わかめおからぎょうざ(2こ) キャベツとぶたにくのかきあぶらいため きのこスープ	牛乳、豚肉、豆腐 わかめおからぎょうざ	にんじん、キャベツ、長ねぎ もやし、たけのこ、しめじ えのきたけ、たまごたけ	ごはん、キャノーラ油 ごま油	611 kcal 21.9 g 18.3 g 2.2 g	石巻小
22火	ごはん 牛乳	とりこのでりやき やさいのうまに まめふのみそじる	牛乳、鶏肉 油揚げ、みそ	にんじん、玉ねぎ しいたけ、いんげん、大根	ごはん、上白糖 かたくり粉、サラダ油 じゃがいも、さといも 豆腐	631 kcal 26.0 g 14.4 g 2.6 g	
23水	ミルク パン 牛乳	しらすいりかきあげ みつばいりおひたし ごもくうどん	牛乳、鶏肉 油揚げ、うずら卵 しらす入りかきあげ	にんじん、ほうれんそう もやし、みつば、ごぼう しいたけ、長ねぎ	ミルクパン キャノーラ油 上白糖、うどん	652 kcal 23.4 g 27.1 g 3.4 g	
24木	ごはん 牛乳	さけのみそマヨネーズやき おからいり さわにわん	牛乳、鮭、みそ、鶏肉 おから、豚肉 笹かまぼこ	ごぼう、にんじん こんにやく、大根 えのきたけ、スリムねぎ ほうれんそう	ごはん、マヨネーズ サラダ油、上白糖	632 kcal 29.3 g 18.9 g 3.9 g	万石浦小5年
25金	ごはん 牛乳	ミニカツ かいそうサラダ チキンカレー	牛乳、ヒレカツ 海菜、鶏肉、チーズ	にんじん、大根、きゅうり コーン、しょうが、玉ねぎ りんご、ブルーベリー グリーンピース	ごはん、キャノーラ油 サラダ油、じゃがいも ドレッシング	698 kcal 21.6 g 20.5 g 3.5 g	鹿妻小・福井小・大原小 万石浦小5年
28月	ごはん 牛乳	とりにくのちゅうかからあげ かみかみチヨレギサラダ ほうれんそうとハムのスープ	牛乳、鶏肉、 わかめ、ロースハム	しょうが、長ねぎ、大根 きゅうり、キャベツ 寒天、しいたけ、にんじん ほうれんそう、玉ねぎ、もやし	ごはん、かたくり粉 ごま油、上白糖 キャノーラ油 ドレッシング	615 kcal 23.3 g 19.2 g 2.0 g	
29火	ごはん 牛乳	いわしのうめに ちくせんに えのきとどうふのみそじる	牛乳、いわし、梅煮 鶏肉、豆腐、みそ	ごぼう、たけのこ、にんじん こんにやく、しいたけ いんげん、えのきたけ、長ねぎ	ごはん、サラダ油 さといも、上白糖	615 kcal 26.8 g 16.5 g 2.6 g	
30水	こめこ パン 牛乳	ハンバーグデミソース アスパラガスのソテー たまごスープ	牛乳、ハンバーグ 生クリーム、豆腐 たまご、ウインナー	玉ねぎ、しめじ、パプリカ アスパラガス、キャベツ にんじん、白菜、こまつな	米粉パン、サラダ油 バター、かたくり粉	602 kcal 29.8 g 28.5 g 3.7 g	

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
◎☞ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。  
◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。  
◎マイはは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。