



6月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)			
3	月			ごはん	白身魚の南蛮揚げ チンジャオロースー 中華スープ オレンジ	ホキ ぶたにく とりにく とうふ なたと	ねぎ しいたけ ビーマン パプリカ たけのこ チンゲンサイ はくさい にんにく しょうが さやえんどう にんじん えのきたけ オレンジ	こめ さとう サラダあぶら かたくりこ	785 37.5 21.9 2.7		
4	火		強い歯をつくろう給食	麦ごはん	親子煮 小魚アーモンド 切干大根とじゃがいものみそ汁	とりにく たまご カタクチウシ あぶらあげ	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん にんじん ねぎ グリンピース	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ アーモンド さとう ごま じゃがいも	831 36.1 25.5 2.5		
5	水		そら豆給食	食パン いちごジャム	そら豆のグラタン フロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	ベーコン チーズ ツナ ウインナー	そらまめ たまねぎ にんにく コーン フロッコリー パプリカ きゅうり キャベツ にんじん セロリー しめじ	パン ジャム バター パンこ ドレッシング ベジマメルソース	824 30.6 32.4 4.1		
6	木			ごはん	キピナゴのカリカリ揚げ(3本) ナムル チャーハン豆腐	キピナゴ ぶたにく ぶたレバー なまあげ	ほうれんそう にんじん だいこん たけのこ ねぎ しいたけ にはら にんにく しょうが	こめ さとう サラダあぶら ごま かたくりこ じゃがいも	787 30.3 24.3 2.6		
7	金			ごはん	チリコンカン ガーリックポテト 小玉すいか ハムとキャベツのスープ	ぶたにく とりにく ハム ぶたレバー イングンまめ ひよこまめ たいす ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト チンゲンサイ キャベツ こだますいか パセリ	こめ サラダあぶら じゃがいも	831 33.0 21.3 3.2		
10	月	給食はありません			🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
11	火	一中		(麦ごはん)	スタミナ丼 ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ぶたにく ハム わかめ とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ にはら しめじ たけのこ にんにく しょうが コーン きゅうり ねぎ だいこん	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	812 34.3 26.1 2.5		
12	水		町内産!	仙台牛の 混ぜごはん	笹かまぼこの2色揚げ 野菜のごま酢和え にらと豆腐のすまし汁	きゅうりにく ささかまぼこ あおのり あぶらあげ とうふ なたと	にんじん ごぼう こねぎ きゅうり もやし えのきたけ にはら しょうが	こめ もちこめ さとう ごま かたくりこ サラダあぶら てんぷらこ	805 32.7 25.3 4.3		
13	木			ピザトースト	ミートボール(2個) チキンサラダ ABCマカロニスープ	ハム チーズ とりにく ベーコン	たまねぎ コーン ビーマン キャベツ ズッキーニ きゅうり フロッコリー レモン にんじん しめじ	パン サラダあぶら さとう オリブ油 マカロニ パンこ	822 34.7 34.6 4.7		
14	金			ごはん	サバのごまみそ焼き 切干大根の炒り煮 けんちん汁 オレンジ	サバ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいずもやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しょうが オレンジ	こめ じゃがいも さとう ごま サラダあぶら	849 30.7 31.1 2.9		
17	月			ごはん	肉みそ 角チーズ キャベツとさつま揚げの中華和え みそ野菜スープ	ぶたにく たいす さつまあげ みそ チーズ	たけのこ にんじん たまねぎ コーン しいたけ しょうが にんにく キャベツ グリンピース きゅうり もやし にはら	こめ さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも ごま	839 37.0 25.3 3.4		
18	火			エビピラフ	野菜コロッケ(ソース) ふわふわたまごのスープ パイナップル	エビ ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん パプリカ コーン マッシュルーム ほうれんそう かぼちゃ グリンピース パイナップル	こめ バター サラダあぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	799 28.4 23.3 3.2		
19	水		今月の魚はイワシ!	みやぎ水産の日	イワシの梅煮 小松菜のごま和え 肉じゃが	イワシ ちくわ ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく うめ	こめ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	846 32.5 26.9 2.2		
20	木			おからパン	豆とベーコンのたまご焼き にんじんとツナのサラダ スパゲティナポリタン	ベーコン チーズ たまご チーズ ツナ ウインナー おから	えだまめ にんじん たまねぎ トマト きゅうり マッシュルーム ビーマン にんにく	パン さとう マヨネーズ スパゲティ オリブ油	959 42.3 39.8 3.9		
21	金			(麦ごはん)	ひき肉と夏野菜のカレー カラフルサラダ 手づくりチーズケーキ	ぶたにく たいす たまご スキムミルク ハム チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト スズッキーニ なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり グリンピース パプリカ フロッコリー レモン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも サラダあぶら ドレッシング さとう カレールウ	898 33.2 31.3 2.0		
24	月		一中の梅使用	ごはん	とりの梅みそかけ ひじきの中華サラダ 根菜汁	とりにく ひじき ツナ ぶたにく こおりとうふ	きゅうり キャベツ コーン にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ うめ こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ ドレッシング じゃがいも	821 31.4 25.3 2.7		
25	火			ごはん	かに玉の甘酢あんかけ ホイコーロー 春雨と肉団子のスープ	たまご かにかまぼこ ぶたにく とりにく とうふ みそ	ねぎ にんじん キャベツ たけのこ パプリカ ビーマン にんにく しょうが はくさい しいたけ チンゲンサイ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら はるさめ	772 33.7 20.9 2.6		
26	水			横割り丸パン	カットハンバーグ 花野菜サラダ キャベツとたまごのスープ	ぶたにく たまご ベーコン	フロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン キャベツ にんじん たまねぎ もやし にんにく	パン パンこ マヨネーズ かたくりこ さとう バター ドレッシング オリブ油	747 37.9 29.9 4.0		
27	木			麦ごはん	なっとう メロン 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 大根と油揚げのみそ汁	なっとう ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ しょうが えだまめ メロン	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも サラダあぶら さとう	838 35.0 23.9 2.8		
28	金	二中1年		ごはん	手づくりカレイフライ(ソース) きんぴらごぼう とり肉のうすくず汁	カレイ ぶたにく とりにく なたと とうふ	にんじん ごぼう えのきたけ チンゲンサイ ねぎ こんにゃく	こめ さとう サラダあぶら かたくりこ てんぷらこ パンこ ごま	791 34.5 20.5 2.8		
月平均栄養価				エネルギー：825kcal		たんぱく質：34.0g		脂質：26.9g		塩分：3.1g	

*都合により献立・材料を変更する場合があります。

*マークがある11日~14日、18日~21日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくろう!
「カルシウムたっぷりメニュー」



よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」

★6月4日~10日は「歯と口の健康週間」



4日の給食では「かみかみメニュー」を取り入れています。
よくかんで食べましょう。