



6月分 予定献立表

幼稚園用

○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 (からだをつくる) | 緑色の食品 (体の調子を整える) | 黄色の食品 (熱や力になる) | | | |
| 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 | 421 20.6 11.7 1.6 | | |
| 4 | 火 | | 強い歯を つらくろ給食 | 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 | 466 20.7 14.6 1.3 | | |
| 5 | 水 | | そら豆 結食 | 食パン いちごジャム | そら豆のグラタン フロccoliりとツナのサラダ コンソメスープ | ベーコン チーズ ツナ ウインナー | そらめめ たまねぎ にんにく コーン フロccoliり 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 | 430 15.6 17.5 2.2 | | |
| 6 | 木 | | | ごはん | キヒナゴのカリカリ揚げ ナムル チャーシュー豆腐 | キヒナゴ 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 | 418 16.0 13.5 1.6 | | |
| 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 インゲンまめ 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 こたますいか パセリ | こめ サラダあぶら じゃがいも | 467 18.7 12.2 2.1 | | |
| 10 | 月 | | | ごはん | とりのから揚げ 角チーズ わかめの中華サラダ もやしと豚肉のスープ | とりにく わかめ ちくわ ぶたにく チーズ | キャベツ きゅうり コーン もやし だいこん にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが | こめ かたくりこ さとう サラダあぶら はるさめ | 454 19.4 14.9 1.8 | | |
| 11 | 火 | | | (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 | 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 | 451 19.7 15.0 1.6 | | |
| 12 | 水 | | 町内産! 仙台牛の 混ぜごはん | 世かまぼこの2色揚げ 野菜のごま酢和え にらと豆腐のすまし汁 | ぎゅうにく 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 | 441 17.3 13.8 2.6 | | | |
| 13 | 木 | | | ピザトースト | ミートボール 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ccoliり 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 | 423 17.8 19.5 2.5 | | |
| 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 | 448 16.6 16.0 1.7 | | |
| 17 | 月 | | | ごはん | 肉みそ 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 | 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 | 432 19.6 12.1 1.8 | | |
| 18 | 火 | | | エビピラフ | 野菜コロッケ 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 | 448 15.5 13.3 2.1 | | |
| 19 | 水 | | 今月の魚は イワシ! 水産の日 | ごはん | イワシの梅煮 小松菜のごま和え 団じゃが | 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 | 498 20.1 17.1 1.5 | | |
| 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 | 558 24.2 22.6 2.0 | | |
| 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ccoliり 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 | 517 19.0 18.8 1.2 | | |
| 24 | 月 | | 一中の梅 使用 | ごはん | とりの肉の梅みそかけ 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 | 441 16.8 13.7 1.6 | | |
| 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 | 430 19.2 11.8 1.5 | | |
| 26 | 水 | | 横割りの丸パン | 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ccoliり 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 | 396 20.8 16.6 2.1 | | | |
| 27 | 木 | | | 麦ごはん ふりかけ | 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 大根と油揚げのみそ汁 メロン | ぶたにく あぶらあげ けすりぶし 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 ごま | 506 22.9 15.3 1.8 | | |
| 28 | 金 | | | ごはん | 手づくりカレイフライ きんぴらごぼう とりの肉のうすくす汁 | 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 | 434 18.9 11.1 2.0 | | |
| 月平均栄養価 | | | | エネルギー：454kcal | | たんぱく質：19.0g | | 脂質：15.0g | | 塩分：1.8g | |

※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。