



# 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)	
1	火	一中		麦ごはん	親子煮 わかめとかにかまの和え物 沢煮椀 パナナ	とりにく たまご わかめ かんてん にかまほこ ふたにく あぶらあげ	たまねぎ グリンピース きゅうり コーン キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ パナナ	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ さとう ごま	804 33.2 19.4 2.7
2	水		6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です	ハニートースト	ミートボール(2個) にんじんとツナのサラダ ポトフ	とりにく ふたにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり セロリー だいこん キャベツ パセリ	パン マーガリン さとう はちみつ パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも	829 27.6 34.4 3.6
3	木		強い歯をつくろう給食	ごはん	サケのアーモンドフライ(ソース) 小松菜のおかかからめ 角チーズ 切干大根のみそ汁	サケ かつおぶし あぶらあげ みそ チーズ	こまつな にんじん キャベツ ねぎ きりぼしだいこん えのきたけ	こめ てんぷらこ パンこ アーモンド サラダあぶら じゃがいも	858 36.2 25.8 2.8
4	金			振替休業日		🐣 🌸 🍷 🌸 🐣 🍷 🌸 🐣			
7	月			ごはん	サバの南蛮漬け きんぴらごぼう なめこ汁	サバ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ しょうが なめこ だいこん	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま	884 33.2 30.8 2.6
8	火			(麦ごはん)	ミートボールカレー チョップドサラダ メロン	とりにく ふたにく スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ かぼちゃ パプリカ メロン	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも サラダあぶら カレールウ クトン アーモンド オリーブ油	818 22.7 22.0 2.4
9	水	村田町特産 そらまめが 登場!	そらまめ給食	バターロール パン	そら豆のグラタン ブロッコリーのホタテ風味サラダ ジュリエンスープ	とりにく だいず チーズ ホタテかまほこ ベーコン ベーコン	そらまめ たまねぎ しめじ フロッコリー コーン カリフラワー きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ	パン バター マカロニ ベシャメルソース ドレッシング	874 35.9 33.9 3.7
10	木			中華おこわ	焼きぎょうざ(3個) キャベツの中華和え うすらたまご豆腐のスープ	ふたにく とりにく さつまあげ うすらたまご とうふ かんてん なた豆	にんじん まいわけ たけのこ しめじ えだまめ にんにく キャベツ なら きゅうり はくさい チンゲンサイ しいたけ しょうが	こめ もちこめ サラダあぶら さとう こむぎこ ごま	870 27.6 32.2 3.2
11	金			ごはん	納豆 パイナップル 揚げ野菜の甘がらめ じゃがいもの五目煮	なっとう ふたにく	かぼちゃ ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ えだまめ パイナップル	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	842 27.1 17.4 1.7
14	月			振替休業日		🐣 🌸 🍷 🌸 🐣 🍷 🌸 🐣			
15	火	一中		チキン ライス	洋風たまご焼き コロコロ野菜のクリームスープ ゴールデンキウイ	とりにく たまご チーズ ハム ベーコン だいず スキムミルク	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム コーン グリンピース にんにく しょうが トマト ほうれんそう キャベツ スナップエンドウ キウイフルーツ	こめ バター マヨネーズ さとう じゃがいも ベシャメルソース	870 32.1 27.2 2.7
16	水	一中 今月の魚は イワシ!	みやぎ水産の日	麦ごはん	イワシの蒲焼き オレンジ 大根とキャベツの和風サラダ とり団子汁	イワシ ハム とりにく とうふ あぶらあげ	きゅうり キャベツ だいこん コーン ねぎ しょうが にんじん えのきたけ チンゲンサイ オレンジ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ドレッシング	855 35.3 27.5 2.0
17	木		6月19日は「食育の日」	食パン ブルーベリー ぱん	ハニーマスタードチキン ほうれん草とコーンのソテー ポークビーンズ	とりにく ワインナー ふたにく だいず チーズ	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	パン ジャム こむぎこ サラダあぶら はちみつ さとう バター じゃがいも	898 42.6 26.3 3.9
18	金		食育の日給食	ごはん	豚肉のバーベキューソースかけ わかめとささかまの和え物 かきたま汁 ヨーグルト	ふたにく わかめ ささかまほこ とうふ たまご ヨーグルト	たまねぎ りんご にんにく しょうが こまつな にんじん きゅうり チンゲンサイ えのきたけ しいたけ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	884 36.3 25.1 2.8
21	月			おかか ごはん	肉入りのたまご焼き 切干大根のゴマネーズサラダ もやしと豆腐のみそ汁	かつおぶし たまご ふたにく ツナ のり あぶらあげ とうふ みそ	こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり もやし えのきたけ	こめ ごま サラダあぶら さとう マヨネーズ	839 36.4 25.6 4.1
22	火			ごはん	白身魚のチリソースかけ 春雨サラダ チャージャン豆腐	ホキ ハム ふたにく なまあげ みそ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし にんじん たけのこ しいたけ なら	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら はるさめ	882 36.6 26.7 3.2
23	水	一中		おからパン	ささかまのみそマヨネーズ焼き かみかみサラダ 焼きそば パナナ	おから ささかまほこ みそ いか ふたにく あおのり	ねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン パナナ	パン マヨネーズ さとう サラダあぶら ごま ちゅうかめん	874 36.8 29.4 5.4
24	木			麦ごはん	ドライカレー パイナップル 青のりポテト キャベツとたまごのスープ	ふたにく とりにく だいず あおのり たまご ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ もやし パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら カレールウ さとう じゃがいも オリーブ油 かたくりこ	885 32.8 22.6 2.1
25	金			ごはん	カツオのごまみそかけ グレープゼリー キャベツときゅうりの梅和え とり肉のうすくず汁	カツオ みそ ちくわ とりにく とうふ	キャベツ きゅうり うめ しょうが にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ ぶどう	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま ゼリー	837 39.7 18.5 3.1
28	月			ごはん	アジフライ(ソース) じゃがいものそぼろ煮 あぶらぶのみそ汁	アジ ふたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ だいこん しめじ ねぎ	こめ パンこ こむぎこ サラダあぶら じゃがいも さとう かたくりこ あぶらぶ	806 28.4 21.9 2.1
29	火			(麦ごはん)	ピビンバ(焼き肉・ナムル) みそ野菜スープ 小玉すいか	ふたにく とりにく みそ	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん たまねぎ なら コーン メンマ しょうが にんにく すいか	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも ごま	782 35.9 17.9 2.9
30	水			ココアパン	とり肉のレモンソースかけ イタリアンサラダ ゴールデンキウイ ABCマカロニスープ	とりにく チーズ	レモン えだまめ パプリカ コーン きゅうり フロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ セロリー キウイフルーツ	パン かたくりこ さとう サラダあぶら ドレッシング マカロニ	899 35.6 32.0 3.7
月平均栄養価				エネルギー: 837kcal		たんぱく質: 33.6g 脂質: 25.9g 塩分: 3.0g			

※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8日~11日と15日~18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」  
3日の給食では「カルシウムたっぷりメニュー」「かみかみメニュー」を取り入れています。

★6月19日は「食育の日」  
18日の給食では「村田と宮城をもっとすきになろう!」という願いを込めて、村田町と宮城県の食材をたくさん使った献立を実施します。太字が村田産、アンダーラインが宮城県産の食材です。