



# 6月分 予定献立表

中学校用

今月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

○村田町学校給食センター○

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	水	6月4日~10日は歯と口の健康週間です		背割りソフトパン	ケチャップウインナー(3本) ポテトサラダ 焼きそば	ウインナー ハム ぶたにく あおのり	コーン きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ もやし ビーマン	パン さとう じゃがいも マヨネーズ ちゅうかめん サラダあぶら	883 31.1 36.2 4.9
2	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) 厚揚げのそぼろ煮 わかめのみそ汁 角チーズ	サケ ぶたにく なまあげ わかめ チーズ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ ねぎ しょうが	こめ てんぷらこ パンこ アーモンド サラダあぶら ぶ さとう かたくりこ じゃがいも	931 43.1 33.1 3.9
3	金	振替休業日				🐟🌱🥦🍌🥕🍅🍆🥒			
6	月			(麦ごはん)	あぶらふ丼 小魚アーモンド せんべい汁	ぶたにく たまご カタクチウシ とりにく	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば ごぼう はくさい にんじん こんにゃく	こめ むぎ あぶらふ さとう かたくりこ アーモンド ごま サラダあぶら せんべい	800 35.6 22.8 2.9
7	火			ごはん	ポークソテー 大根サラダ もやしのみそ汁 オレンジ	ぶたにく ハム なまあげ みそ	たまねぎ パプリカ しょうが にんにく だいこん きゅうり キャベツ コーン もやし にんじん えのきだけ ねぎ オレンジ レモン	こめ はるさめ さとう サラダあぶら じゃがいも	768 34.3 18.3 2.5
8	水	村田町特産 そらまめが登場!	そらまめ給食	わかめごはん	そら豆とえびのかき揚げ 切干大根の炒り煮 肉団子のすまし汁	わかめ えび あぶらあげ とりにく とうふ なるど	そらまめ たまねぎ ねぎ こまつな しいたけ きりほしだいこん にんじん さやいんげん だいずもやし こんにゃく キャベツ コーン	こめ ごま てんぷらこ サラダあぶら さとう パンこ かたくりこ	810 26.4 22.9 3.4
9	木			米粉パン いちごジャム	白身魚のマヨネーズ焼き かにかまの花野菜サラダ ポークビーンズ	ホキ チーズ かにかまほこ ぶたにく だいず	たまねぎ パセリ フロccoli にんにく カリフラワー きゅうり グリンピース にんにく トマト	パン こめ じゃがいも パンこ ドレッシング マヨネーズ サラダあぶら さとう ジャム	776 44.4 30.3 4.4
10	金			ごはん	ホッケの塩焼き 小松菜のおかかからめ 肉じゃが	ホッケ かつおぶし ぶたにく	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ こんにゃく	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	759 37.0 17.2 2.4
13	月	振替休業日				🐟🌱🥦🍌🥕🍅🍆🥒			
14	火	一中		麦ごはん	五目そぼろ ピリ辛きゅうり 大根のみそ汁 パナナ	たまご とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん しいたけ しょうが きゅうり グリンピース だいこん ねぎ パナナ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも	930 37.2 32.7 3.2
15	水	今月の魚はイワシ!	みやぎ水産の日	ごはん	イワシの蒲焼き ヨーグルト 海そうとちくわのサラダ にらと豆腐のすまし汁	イワシ わかめ こんぶ つまた とうふ ちくわ かんでん ヨーグルト	キャベツ きゅうり コーン なら フロccoli にんじん えのきだけ	こめ サラダあぶら さとう ドレッシング かたくりこ	845 31.8 25.8 2.5
16	木			ミルクパン	フライドチキン カラフルサラダ パンキンポターージュ	とりにく たまご ハム スキムミルク チーズ	にんじん パプリカ きゅうり パセリ フロccoli かぼちゃ たまねぎ にんにく キャベツ	パン こむぎこ パター サラダあぶら ドレッシング ベシヤメルソース	940 38.8 37.5 4.0
17	金			キムカルチャーハン	キャベツの中華和え うすら卵とビーフンのスープ パイナップル	ぶたにく さつまあげ ベーコン うすらたまご	たまねぎ にんじん ねぎ なら きゅうり はくさい しいたけ キャベツ しょうが にんにく パイナップル	こめ サラダあぶら さとう ごま ビーフン	774 26.5 23.7 3.1
20	月			麦ごはん	ひき肉とひよこ豆のカレー にんじんとツナのサラダ メロン	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース きゅうり メロン	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら マヨネーズ カレールウ	820 28.3 21.6 2.5
21	火			ごはん	サバの竜田揚げ すき昆布の煮物 とり団子汁	サバ こんぶ さつまあげ あぶらあげ とりにく とうふ みそ	にんじん ねぎ たけのこ ごぼう しめじ はくさい だいこん しょうが こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	898 36.3 34.8 2.6
22	水			ピザトースト	チキンサラダ コンソメスープ みかんゼリー	ハム ウインナー とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン セロリー フロccoli キャベツ きゅうり コーン しめじ レモン みかん	パン サラダあぶら さとう オリーブゆ こめマカロニ マカロニゼリー	779 33.2 27.8 3.9
23	木			ごはん	焼きぎょうざ(3個) ナムル マーボー豆腐 ゴールデンキウイ	ぶたにく とりにく とうふ	にんじん なら キャベツ ほうれんそう だいずもやし にんにく ねぎ たけのこ だいこん しいたけ しょうが キウイフルーツ	こめ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ こむぎこ	876 32.7 27.2 2.9
24	金			カラフルピラフ	えびカツ フロccoli-サラダ ふわふわたまごスープ	えび ウインナー ハム ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん きゅうり ビーマン マッシュルーム フロccoli キャベツ ほうれんそう パプリカ	こめ サラダあぶら パンこ こむぎこ パター	793 30.8 27.4 5.0
27	月			ごはん ふりかけ	とり肉の梅みそかけ 野菜のおかか煮 ひきな汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ のり みそ	うめ たけのこ にんじん しいたけ えだまめ だいこん ねぎ こんにゃく	こめ こめこ かたくりこ サラダあぶら さとう じゃがいも	773 33.9 17.8 3.0
28	火			(ごはん)	スタミナ丼 チーズポテト かきたま汁 オレンジ	ぶたにく たまご とうふ チーズ ベーコン みそ	たまねぎ にんじん なら しめじ たけのこ にんにく しょうが パセリ チンゲンサイ えのきだけ オレンジ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも パター ごま かたくりこ	836 38.4 25.4 2.8
29	水			バターロールパン	ベーコンとほうれん草のたまご焼き ハムとコーンのサラダ ミネストローネ パイナップル	ベーコン チーズ たまご ハム ウインナー	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン フロccoli きゅうり キャベツ パプリカ セロリー トマト パセリ にんにく パイナップル	パン サラダあぶら さとう バター むぎ マヨネーズ ドレッシング オリーブゆ	840 30.9 33.1 3.7
30	木			ごはん	酢豚 もやしの中華和え 豆腐のスープ	ぶたにく ハム かんてん ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ たけのこ しいたけ もやし きゅうり えのきだけ チンゲンサイ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ ごま	827 33.8 26.7 3.0
月平均栄養価				エネルギー: 833kcal		たんぱく質: 34.2g		脂質: 27.1g 塩分: 3.3g	

※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7日~10日と14日~17日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

★6月4日~10日は「歯と口の健康週間」

2日の給食では「カルシウムたっぷりメニュー」と「かみかみメニュー」を取り入れています。

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」