



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	月			給食はありません		🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟					
2	火		みやぎ水産の日	ごはん	イワシの梅煮 ごまきゅうり漬け せんべい汁 角チーズ	イワシ ぶたにく チーズ	きゅうり ごぼう にんじん キャベツ こんにゃく ねぎ しめじ	ごめ あぶら さとう ごま せんべい	738 30.5 20.2 3.4		
3	水		そら豆給食	ミニ横割りの丸パン	そら豆の塩ガーリックパンネ ハムカツ(ソース) シーザーサラダ	ベーコン ハム チーズ	にんじん たまねぎ そら豆 キャベツ きゅうり コーン しめじ にんにく レモン	パン パンこ マカロニ オリーブ油 あぶら クルトン マヨネーズ	872 31.4 31.6 4.1		
4	木		強い歯を作ろう給食	ごはん	肉入りのたまご焼き 小魚アーモンド のっぺい汁	たまご ぶたにく イワシ とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく ねぎ	ごめ あぶら さとう アーモンド ごま かたくりこ	835 40.3 26.6 2.8		
5	金			給食はありません		🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟					
8	月			ごはん	なっとう ぶた肉と凍り豆腐の揚げ煮 すいとん汁 オレンジ	なっとう ぶたにく ごおりとうふ とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ えだまめ ごぼう まいたけ こんにゃく オレンジ しょうが	ごめ かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごむぎこ	913 41.7 23.1 2.9		
9	火			ココアパン	サケのムニエルレモンソースかけ ブロッコリーと豆のサラダ コーンポタージュ(クルトン)	サケ だいす ハム スキムミルク なまクリーム	ブロッコリー えだまめ コーン たまねぎ レモン	パン ココア マヨネーズ ホワイトソース ごむぎこ あぶら パター ジャがいも	944 43.4 37.7 3.6		
10	水			ごはん	肉みそ チョレギサラダ ユッケジャンスープ	ぶたにく だいす とりにく のり きゅうりにく たまご みそ	たけのこ にんじん グリンピース なら たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ だいすもやし しめじ しょうが にんにく	ごめ あぶら さとう かたくりこ ごま ドレッシング	807 40.1 24.8 3.5		
11	木			給食はありません		🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟					
12	金			(麦ごはん)	ハヤシライス フレンチサラダ 手作りゼリー	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ きゅうり パプリカ コーン みかん もも マッシュルーム にんにく	ごめ むぎ ジャがいも あぶら デミグラスソース さとう オリーブ油 ゼリー	768 23.7 16.1 2.6		
15	月			ごはん	特製焼き肉 海そうとしらすの和え物 けんちん汁	ぶたにく シラス わかめ つのまた かんてん とうふ あぶらあげ	たまねぎ きゅうり コーン ねぎ キャベツ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく レモン しょうが にんにく	ごめ ごむぎこ あぶら さとう ドレッシング ごま ジャがいも	780 32.6 24.2 2.8		
16	火			(ごはん)	むらた発酵カレー ほうれん草とコーンのソテー メロン	ぶたにく ウインナー スキムミルク みそ	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン メロン ココナッツミルク しょうが にんにく	ごめ ジャがいも あぶら カレールウ パター	797 30.0 20.1 2.5		
17	水			おからパン	とり肉のハーブ焼き イタリアンサラダ マカロニとベーコンのクリームスープ	とりにく ハム ベーコン だいす スキムミルク	パプリカ たまねぎ にんじん コーン きゅうり ブロッコリー キャベツ にんにく えだまめ	パン おから マカロニ ホワイトソース ジャがいも オリーブ油 ドレッシング	851 46.5 39.1 3.3		
18	木			ごはん	白身魚のオニオンソースかけ ひじきの炒り煮 オレンジ ジャがいもと豆腐のみそ汁	ホキ ひじき あぶらあげ だいす とうふ みそ	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん しめじ ねぎ オレンジ たまねぎ にんにく しょうが	ごめ かたくりこ あぶら さとう ジャがいも	782 32.9 20.0 2.7		
19	金			ごはん	村田町産仙台牛の牛丼 切干大根のゴマネーズサラダ カニカマのかきたま汁	ぎゅうにく ツナ のり わかめ カニかまぼこ たまご とうふ	グリンピース きりぼしだいこん キャベツ きゅうり こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが ねぎ	ごめ あぶら さとう マヨネーズ ごま かたくりこ	858 38.7 29.4 3.8		
22	月			中華おこわ	シウロンポウ(2個) 中華豆腐スープ すいか	ぶたにく ハム とうふ	キャベツ たまねぎ えだまめ ねぎ まいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ ずいけい しめじ にんにく しいたけ きくらげ しょうが	ごめ もちごめ ごむぎこ あぶら さとう かたくりこ	754 24.1 25.1 2.8		
23	火		一中の梅使用!	ごはん	とり肉の梅みそかけ 野菜の和風サラダ 肉団子のすまし汁	とりにく ツナ とうふ みそ	たまねぎ うめ きゅうり ねぎ だいこん キャベツ にんじん えのきたけ	ごめ かたくりこ あぶら さとう ドレッシング	836 35.5 24.6 2.9		
24	水			ハニートースト	ブロッコリーとハムのサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	ハム ぶたにく だいす チーズ ヨーグルト	コーン ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	パン マーガリン さとう はちみつ ドレッシング ジャがいも あぶら	833 32.0 30.3 3.2		
25	木			ごはん	赤魚の竜田揚げ 小松菜のおかか和え もやしと玉ねぎのみそ汁	あかうお ちくわ かつおぶし なまあげ みそ	こまつな コーン キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが	ごめ さとう かたくりこ あぶら	773 34.7 22.0 2.6		
26	金			ごはん	焼きぎょうざ(3個) 大根のごま酢和え マーボー豆腐	わかめ ハム とうふ ぶたにく ぶたレバー	だいこん きゅうり にんじん ねぎ なら しいたけ にんにく しょうが たまねぎ	ごめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごむぎこ	866 34.3 28.2 3.5		
29	月			ごはん	親子煮 きんぴらごぼう 油心のみそ汁	とりにく たまご とうふ みそ	たまねぎ しいたけ グリンピース にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん しめじ	ごめ あぶら かたくりこ さとう ごま あぶら	800 35.3 21.5 3.1		
30	火			(麦ごはん)	ドライカレー チキンサラダ ゴールデンキウイ	ぶたにく とりにく だいす	にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン キウイフルーツ しょうが にんにく	ごめ むぎ あぶら カレールウ さとう オリーブ油	746 33.8 18.1 2.3		
月平均栄養価				エネルギー：819kcal		たんぱく質：34.8g		脂質：25.4g		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3日～5日、16日～19日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう!
「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。