



# 6月予定献立表



♪♪はやね・はやおき・あさごはん♪♪  
(主な使用食品名)

丸森町学校給食センター



日 曜	献立名	(赤) 血や肉になる (たんぱく質・無機質)	(緑) 体の調子を整える (ビタミン類・食物せんい)	(黄) 熱や力になる (炭水化物・脂肪)	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
3 月	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 海藻サラダ 豆腐の中華煮	ぎゅうにゅう かいそう わかめ ぶたにく とうふ	きゅうり キャベツ たけのこ にんじん えのきたけ チンゲンサイ にんにく	ごはん あぶら さとう でんぷん	811 kcal 31.8 g 26.0 g 3.3 g
4 火	ごはん 牛乳 納豆 かみかみあえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう なつとう いか ハム ぶたにく がんもどき	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ こんにゃく しいたけ	ごはん ドレッシング じゃがいも あぶら さとう	779 kcal 34.2 g 22.6 g 2.2 g
5 水	ミルクパン 牛乳 高野豆腐のカップ焼き うーめんサラダ かぶのスープ煮	ぎゅうにゅう こおりとうふ ツナ チーズ ハム とりにく	たまねぎ キャベツ かぶ パプリカ こまつな きゅうり セロリ にんじん	パン じゃがいも マヨネーズ パンこ うーめん ドレッシング あぶら	895 kcal 36.8 g 38.8 g 3.3 g
6 木	ごはん 牛乳 さばのカレー風味焼き 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ くきわかめ とりにく こおりとうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	828 kcal 33.5 g 29.0 g 2.4 g
7 金	ごはん 牛乳 セルフ豚丼 筑前煮 ひきな汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ごぼう たけのこ れんこん しいたけ だいこん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	765 kcal 37.2 g 20.2 g 3.2 g
10 月	中学校休み				
11 火	ごはん 牛乳 チンジャオロースー パンパンジーサラダ 中華コンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	ピーマン パプリカ たまねぎ たけのこ コーン にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぷん ドレッシング	798 kcal 35.3 g 24.9 g 3.2 g
12 水	横割り丸パン 牛乳 フィッシュフライ コールスロー みそラーメン	ぎゅうにゅう さめ ぶたにく なると みそ	キャベツ きゅうり にんじん もやし はくさい たら ねぎ にんにく コーン	パン あぶら タルタルソース ドレッシング マヨネーズ ラーメン ごま さとう	775 kcal 33.1 g 34.5 g 3.9 g
13 木	わかめごはん 牛乳 五目玉子焼き じゃがいものソテー なめこ汁	ぎゅうにゅう わかめ たまご ベーコン みそ とうふ	たまねぎ コーン パセリ ほうれんそう だいこん なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも バター	763 kcal 29.7 g 24.1 g 3.5 g
14 金	ごはん 牛乳 ハンサンスー 麻婆豆腐 杏仁フルーツ	ぎゅうにゅう ハム たまご とうふ ぶたにく だいず みそ	もやし キャベツ きゅうり にんじん みかん パイン たら たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	ごはん マロニー さとう あぶら ゼリー でんぷん	840 kcal 31.3 g 23.4 g 3.0 g
17 月	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き すき昆布の炒り煮 すいとん汁 豆乳プリン	ぎゅうにゅう ほっけ さつまあげ こんぶ とりにく あぶらあげ	だいずもやし にんじん こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも すいとん プリン	783 kcal 44.5 g 18.2 g 3.2 g
18 火	ごはん 牛乳 スタミナ肉野菜炒め ポークしゅうまい わかめ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ だいこん	ごはん あぶら さとう じゃがいも	818 kcal 37.6 g 27.2 g 2.7 g
19 水	米粉パン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ カラフルサラダ カレーポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ ウィナー	たまねぎ しめじ にんにく マッシュルーム トマト もやし みずな きゅうり セロリ かぶ キャベツ にんじん パプリカ	パン バター さとう ドレッシング じゃがいも	781 kcal 39.8 g 29.4 g 4.0 g
20 木	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ひじきの炒り煮 もやし汁	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ とりにく ぶたにく ひじき みそ	にんじん こんにゃく しいたけ えだまめ にんにく たまねぎ もやし ねぎ コーン	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	788 kcal 33.0 g 24.1 g 3.3 g
21 金	チキンライス 牛乳 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ 白いんげん豆のポターージュ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ベーコン だいず スキムミルク いんげんまめ	にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ えだまめ	ごはん さつまいも バター ドレッシング	894 kcal 30.5 g 31.3 g 2.8 g
24 月	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ ジャージャン豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ	きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ たら しいたけ たけのこ えだまめ	ごはん あぶら さとう でんぷん マロニー	867 kcal 33.1 g 28.1 g 2.7 g
25 火	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き れんこんのみそ炒め おくずかけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ なまあげ	パセリ にんじん たけのこ れんこん こんにゃく えだまめ にんにく しょうが だいこん ごぼう しいたけ	ごはん マヨネーズ あぶら さとう うーめん じゃがいも まめふ でんぷん	773 kcal 35.8 g 20.9 g 2.4 g
26 水	ソフトパン 牛乳 オムレツ(ホワイトソース) まめまめサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう たまご だいず ひよこまめ ツナ とりにく	マッシュルーム たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ にんじん コーン	パン バター ドレッシング あぶら マカロニ	813 kcal 33.5 g 35.1 g 3.6 g
27 木	ごはん 牛乳 肉団子 とり肉とブロッコリーにうま煮 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん ごぼう れんこん はくさい もやし たまねぎ ねぎ にんにく しいたけ	ごはん ごま あぶら さとう ワンタン	741 kcal 33.9 g 19.5 g 3.0 g
28 金	ごはん 牛乳 いかメンチカツ キャベツサラダ チキンカレー	ぎゅうにゅう ツナ いか とりにく チーズ しろみ魚	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ	ごはん あぶら じゃがいも	879 kcal 30.1 g 29.7 g 3.3 g