

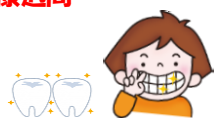
令和7年 6月 中学校学校給食献立表 宮城共同調理場(283-6887)

日 曜			献 立 名	食 品 の 働 き						栄養価		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)		
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
			食材等の都合により献立がかわることがあります									
2 月	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き 千草あえ とうふのすまし汁 さくらんぼゼリー	鶏つくね 豆腐 かにかまぼこ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし コーン だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん さとう セリー かたくりこ	ごま	770 30.1 18.9 2.7		
3 火	小黑パン	牛乳	いかナゲット(3) グリーンサラダ なすとトマトのスパゲッティ	いかナゲット 豚肉	牛乳	パプリカ にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす マッシュルーム にんにく	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	782 34.1 21.9 2.6		
4 水	わかめごはん	牛乳	ししゃもフリッター(2) <行事食> 歯と口の健康週間 切り干し大根のあえもの tonton汁	ししゃも 豚肉 豆腐 ミートボール みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり もやし だいこん こんにやく たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ しょうが ごぼう	ごはん さとう すいとん じゃがいも	油 ごま油 バター	797 25.9 24.6 3.7		
5 木	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ 小松菜のナムル 海鮮豆腐チゲ	豚肉 いか 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん キャベツ はくさい ねぎ にんにく	ごはん じゃがいも ぎょうざの皮 さとう	油 ごま ごま油	719 29.2 19.7 2.4		
6 金	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き こぎつねごはんの具 じゃがいもとズッキーニのみそ汁	さば 油あげ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン ズッキーニ	ごはん じゃがいも	油	773 34.5 25.4 2.6		
9 月	ごはん	牛乳	枝豆入り厚焼きたまご 小松菜のごまあえ 豚汁 青りんごゼリー	たまご 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	えだまめ もやし だいこん こんにやく ごぼう	ごはん さとう セリー じゃがいも	油 ごま	731 34.5 25.4 2.6		
10 火	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き 枝豆とコーンのサラダ じゃがいものカレーそばろ煮	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	えだまめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	油 ドレッシング	731 29.2 17.8 1.7		
11 水	うどん	牛乳	鶏の天ぷら 彩りきんぴら 五目うどん汁 豆乳プリン	鶏肉 豚肉 さつまあげ なると 油あげ 豆乳	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ たまねぎ	うどん 小麦粉 さとう	油 ごま	798 32.5 22.9 4.0		
12 木	こめっこぱん	牛乳	キーマカレー 三色サラダ 杏仁フルーツあえ	豚肉 レバー 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ しょうが にんにく コーン もやし みかん バイン もも	パン	油 ドレッシング	839 32.1 31.7 4.1		
13 金	ごはん	牛乳	いわしの南蛮漬け 海藻サラダ だんご汁	いわし 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん みずな	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし ねぎ だいこん しめじ	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	油 ごま油 ドレッシング	751 28.4 20.3 2.0		
16 月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ コーンの磯煮 ふのみそ汁	ハンバーグ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん こんにやく コーン たまねぎ	ごはん さとう ふ じゃがいも	油	790 32.3 21.8 3.2		
17 火	キャロットピラフ	牛乳	チキンのチーズ焼き 春雨サラダ えびときのこのドリアソース	鶏肉 ペーコン えび	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ コーン しめじ	ごはん さとう はるさめ	ごま油	887 34.9 28.0 4.5		
18 水	パンズパン	牛乳	たこナゲット(3) かんてんサラダ 塩焼きそば	たこ 豚肉	牛乳 かんてん	にんじん パプリカ こまつな	きゅうり もやし コーン たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	パン さとう やきそばめん	油 ドレッシング	830 33.0 28.1 3.4		
19 木	ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんにく	ごはん じゃがいも セリー	油 ドレッシング	817 20.3 20.4 2.3		
20 金	ごはん	牛乳	春巻 小松菜のあえもの 豆乳みそスープ	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳 みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし コーン キャベツ だいこん にんにく	ごはん 春巻の皮 さとう	油 ごま油 ごま	796 27.1 26.6 2.3		
23 月	ごはん	牛乳	かにたまあかけ 中華あえ 春雨スープ レモンソーダゼリー	かに たまご 鶏つみれ 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ	ごはん はるさめ さとう セリー かたくりこ	ドレッシング	740 24.4 16.9 2.5		
24 火	ゆめロール	ジョア	ウインナーのケチャップソースかけ(3) こんにやくサラダ 米粉のクリームスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり コーン しめじ	パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング バター	890 30.4 39.9 3.1		
25 水	ごはん	牛乳	ほっけの塩こうじ焼き 五目豆 鶏だんごのみそ汁 オレンジ	ほっけ 大豆 鶏つみれ 油あげ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	ごぼう しいたけ たまねぎ だいこん キャベツ こんにやく オレンジ	ごはん さとう	油	727 33.9 17.1 2.9		
26 木	ごはん	牛乳	チキンソースカツ 梅のかおりづけ なすのみそ汁	鶏肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ なす うめ	ごはん じゃがいも パン粉 さとう	油	726 30.4 18.4 2.8		
27 金	ラーメン	牛乳	しゅうまい(3) うま塩キャベツ みそラーメンスープ	豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ラーメン しゅうまいの 皮	油 ドレッシング	730 35.5 19.2 4.4		
30 月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー カラフルサラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが みかん	麦ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	827 22.2 20.6 3.0		

今月の献立目標「歯や骨を丈夫にしよう」

行事食 ～歯と口の健康週間～

わかめごはん 牛乳
ししゃもフリッター
切干し大根のあえもの
tonton汁



○きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつなは
前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産です。牛乳はすべて群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。

月平均栄養量

783
29.9
22.8
3.0

