

令和8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 <small>食材等の都合により献立が変わることがあります</small>		食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
				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		
				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	
1	月	うどん	牛乳 ちくわの磯辺揚げ(2) 小松菜のごまあえ カレーうどん汁	ちくわ 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	もやし たまねぎ ねぎ	うどん さとう 小麦粉	油 ごま	852 33.5 27.0 4.9
2	火	ごはん	牛乳 かに玉あんかけ 梅のかおりサラダ 豚キムチ	かに たまご 豚肉	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ はくさい うめ にんにく しょうが	ごはん さとう 片栗粉	油 ごま油 ドレッシング	740 26.6 20.4 2.9
3	水	小こめっこぱん	牛乳 いかなゲット(3) 枝豆サラダ やきそば	いかなゲット 豚肉	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	パン やきそばめん	油 ドレッシング	864 34.9 32.7 4.2
4	木	わかめごはん	牛乳 子持ちししゃもフリッター(2) <行事食> 歯と口の健康週間 切り干し大根のカムカムあえ tonton汁	子持ちししゃも 豚肉 とうふ 油あげ みそ ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	もやし きゅうり ねぎ こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう しめじ えのきたけ しょうが	ごはん すいとん	油 ドレッシング バター	817 25.6 27.6 3.5
5	金	ごはん	牛乳 プルコギ キムチあえ わかめスープ	豚肉 とうふ いかボール	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ にら	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん	油 ごま油 ごま	725 29.7 18.1 3.1
8	月	ごはん	牛乳 ハンバーグおろしソースかけ 小松菜のあさづけ ふのみそ汁	ハンバーグ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう ふ 片栗粉		770 30.5 21.7 3.0
9	火	菜飯	牛乳 枝豆入り厚焼きたまご 海藻サラダ 豚肉と野菜の南蛮煮	たまご 豚肉 みそ	牛乳 かいそう	にんじん いんげん	えだまめ きゅうり たまねぎ ごぼう こんにゃく もやし	ごはん じゃがいも さとう	油 ドレッシング	744 27.6 18.7 3.9
10	水	小黑パン	ジョア ハムチーズサンドフライ コーンサラダ なす入りスパゲッティミートソース	ハム 豚肉	ジョア チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ なす にんにく	パン スパゲッティ パン粉	油 ドレッシング	860 30.9 25.2 3.1
11	木	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 くきわかめのきんぴら キャベ豚汁	いわし とうふ さつまあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	745 31.6 20.4 3.0
12	金	ごはん	牛乳 ハヤシライス アスパラサラダ ブルーベリーゼリー	豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ エリンギ にんにく	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	780 21.4 21.8 2.4
15	月	ごはん	牛乳 ヤンニョムチキン(2) かんてんサラダ ワンタンスープ	鶏肉 なたと 豚肉	牛乳 かんてん	にんじん にら	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし コーン しいたけ にんにく	ごはん ワンタンの皮 さとう	油 ドレッシング ごま油	833 25.2 28.1 2.5
16	火	ラーメン	牛乳 棒ぎょうざ うま塩サラダ みそラーメンスープ メープルマフィン	豚肉 なたと みそ	牛乳	にんじん にら	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく	ラーメン ぎょうざの皮 片栗粉 マフィン	油 ドレッシング	810 33.1 24.2 3.7
17	水	背割り コッペパン	コーヒー 牛乳 フランクフルトチリソースかけ こんにゃくサラダ うずら卵入りABCスープ	フランクフルト 大豆 ベーコン うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	771 30.1 29.2 3.9
18	木	麦ごはん	牛乳 キーマカレー オムレツ レモンゼリーフルーツあえ	たまご 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン にんにく しょうが もも パイン	麦ごはん ゼリー	油	881 27.5 26.6 3.2
19	金	ごはん	牛乳 さばのしょうが煮 ごま昆布あえ じゃがいものみそ汁	さば とうふ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが ズッキーニ ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま油 ごま	747 33.5 19.1 2.9
22	月	ごはん	牛乳 しゅうまい(3) 小松菜のナムル 家常豆腐	豚肉 みそ あつあげ	牛乳	にんじん ごまつな	もやし キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう 片栗粉 しゅうまいの皮	油 ドレッシング	799 31.1 26.1 2.8
23	火	パーカーハウス	牛乳 チキンマスタード焼き ジャーマンポテト トマトスープ	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ ズッキーニ セロリ	パン じゃがいも	油	720 29.3 26.3 3.7
24	水	ごはん	牛乳 赤魚の西京焼き ごま酢あえ 豚肉と野菜のしょうが煮	赤魚 みそ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	713 30.4 15.8 1.8
25	木	ごはん	牛乳 まえばしメンチカツ(ソ) 五目豆 とうがんのみそ汁 オレンジ	豚肉 大豆 とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく とうがん ねぎ オレンジ	ごはん パン粉 じゃがいも さとう	油	831 30.0 25.1 2.8
26	金	ごはん	牛乳 ルーローファン 杏仁フルーツあえ いか団子入りビーフンスープ	豚肉 うずらの卵 いか団子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ にんにく しょうが パイン もも	ごはん さとう 片栗粉 ビーフン	油	747 29.1 18.2 2.1
29	月	ごはん	牛乳 あじの一夜干し ごぎつねごはんの具 田舎汁	あじ 高野豆腐 鶏肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	油	751 38.9 21.0 4.3
30	火	ごはん	牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 冷凍みかん	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが みかん	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	768 21.7 19.6 3.0

行事食 ~歯と口の健康週間~

わかめごはん 牛乳
子持ちししゃもフリッター
切り干し大根のカムカムあえ
tonton汁



よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、
歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防
いだり、脳を活性化させたりと体にとってよい
ことがたくさんあります。

月平均栄養量

785
29.6
23.3
3.2

・きゅうり、たまねぎは、前橋産を使用する予定です。
・お米はすべて前橋産です。
・()の数字はもりつけ数です。