



6月予定献立表



月	火	水	木	金
1 わかめご飯 ささみチーズフライ 小松菜のごま和え すまし汁 牛乳	2 クロワッサン オムレツ 彩りサラダ コーンクリームスープ 牛乳	3 ご飯 さばのみそ煮 小松菜とえのきの おひたし 若竹汁 牛乳	4 ナン ドライカレー ジュリアンスープ 冷凍パイ 牛乳	5 ご飯 あじのいそペフライ 浅漬け 白玉団子汁 牛乳
6/1～6/5は、衛生的な給食の準備、後片付けが徹底できるよう取り組みます。			6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。	
752/29.2/19.9/3.3	674/20.6/36.7/3.0	717/27.3/17.8/2.8	767/26.4/30.7/3.7	811/28.0/17.6/2.3
8 進級・入学祝いメニュー ご飯 北中特製焼肉 かみかみサラダ わかめと玉ねぎの 中華スープ お祝いクレープ 牛乳	9 ソフトパン 宮城県産いちごジャム 鮭のレモンソース 豆まめサラダ ポトフ 牛乳	10 ご飯 麻婆豆腐 チョレギサラダ フローズンヨーグルト 牛乳	11 金時豆パン 国産しらす入り かき揚げ 大豆もやしのサラダ 五目うどん 牛乳	12 4月のお誕生日給食 セルフビビンバ丼 (ご飯・肉みそ・ナムル) キムチスープ お誕生日デザート 牛乳
毎年6月は「食育月間」です。6/8～6/12は、地場産物の食材を取り入れたメニューが登場します。				
864/28.4/26.1/2.7	907/38.2/37.2/3.5	844/31.1/24.3/2.9	803/33.8/29.2/4.0	833/29.5/21.6/2.4
15 ご飯 春巻き バンバンジーサラダ ワンタンスープ 牛乳	16 バターロールパン かぼちゃグラタン グリーンサラダ クラムチャウダー 牛乳	17 みやぎ水産の日メニュー ご飯 かつおのかりん揚げ 小松菜のいそべ和え 沢煮椀 かしわ餅 牛乳	18 セルフ焼きそばパン (背割りコッペパン・ ソース焼きそば) 肉焼売 フルーツヨーグルト 牛乳	19 食育の日メニュー ご飯 いわしの梅煮 ツナと玉ねぎのサラダ めんこいみそスープ 牛乳
毎月第3水曜日は、水「すい」3「さん」で、みやぎ水産の日です。				
865/24.0/29.2/2.3	792/26.5/32.7/3.4	819/31.5/17.7/2.3	857/30.6/25.1/4.2	760/27.6/17.0/3.4
22 ご飯 ほっけの塩焼き ゆかり和え 肉じゃが 牛乳	23 セルフハムカツサンド (横割り丸パン・ ハムチーズフライ) ミネストローネ オレンジ 牛乳 ミルク(コーヒー)	24 ご飯 回鍋肉 春雨スープ 三色花ゼリー 牛乳	25 5月お誕生日給食 岩沼産米粉パン 煮込みハンバーグ のり塩ポテト かぶとベーコンの スープ お誕生日デザート 牛乳	26 ご飯 鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 豆麩のみそ汁 牛乳
811/32.8/15.5/2.0	858/28.1/34.4/3.6	763/24.4/16.2/2.0	825/34.9/29.3/4.3	838/36.0/20.5/3.2
29 6月お誕生日給食 ハヤシライス カラフルおひたし お誕生日デザート 牛乳	30 ココアパン ハニーマスタード チキン コールスローサラダ きのこスパゲティ 牛乳	今月の平均栄養量 エネルギー 816kcal たんぱく質 29.4g 脂質 25.4g カルシウム 404mg 鉄 4.2mg ビタミンC 40mg 食塩 3.1g 食物繊維 5.6g	保護者の皆様へ ○毎日、準備をお願いしたい物が3点あります。 □ 箸 □ ハンカチ □ マスク *清潔なものを持参させてください。 ○給食当番の白衣について お子さんが持ち帰った際、洗濯をお願いします。 ○衛生管理を徹底するために 爪は短く切るようにお声がけをお願いします。	
995/23.1/33.2/3.2	788/35.5/27.2/3.8			

※献立名の下に数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。