

清潔な「食具」を
忘れずに持参
しましょう。



毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう!



6月予定献立表

月	火	水	木	金
今月の地場産品 ☆きゅうり ☆玉ねぎ ☆小松菜 ☆みそ ☆米粉パン ☆米粉麺 ☆米粉ワントン ・毛鹿餃 (もうかざめ) ・豆腐 ・油揚げ ・ミニトマト ・卵 ・わかめ ・にんじん ・油麩 ・笹かま ・白石温麺 など ☆は岩沼産	給食で使用する 今月の旬の食品 ・梅 ・じゃがいも ・ニラ ・鰯 (あじ) 	1 ごはん 手作りつくね かみかみサラダ みそ汁 (大根・わかめ) 牛乳	2 お誕生日献立 きなこ揚げパン 鶏肉のトマトソース煮 温野菜サラダ (バックドレッシング) ABCスープ お誕生日デザート 牛乳 	3 ごはん 鮭のマヨチーズ焼き ひじきの煮物 にら玉スープ 牛乳
		756/31.1/18.7/2.6	841/33.1/30.1/3.5	819/37.1/28.4/2.9
6 ごはん あじフライ 梅おかか和え 五目汁 牛乳	7 チーズマフィン オムレツ (デミソース) ごぼうサラダ きのこチャウダー 牛乳 	8 キムタクごはん 焼きメンチカツ ワントンスープ 牛乳	9 市陸上・市水泳大会応援献立 ミルクパン 味付ゆで卵 小松菜のナムル ジャージャー米麺 牛乳	10 お弁当の日  ※市陸上大会のため、この日はお弁当日になります。
807/31.4/25.5/2.1	803/26.1/38.8/3.0	834/32.7/31.4/4.4	824/31.8/31.3/3.0	
13 お弁当の日  ※市陸上大会予備日のため、この日はお弁当日になります。	14 低塩パン (宮城県産いちごジャム) 笹かまのチーズ焼き ピリ辛サラダ みそ米粉ワントン 牛乳	15 みやぎ水産の日献立 ごはん 宮城県産モウカ餃の 香味ソース 小松菜と油揚げの 煮浸し みそ汁 (豆腐・わかめ) 牛乳	16 セルフドック 〔世話りコッペパン ポイルウイナー コールスローサラダ 宮城県産 にんじんポターージュ 牛乳 	17 食育の日献立 セルフ油麩井 〔ごはん 油麩井の具 ゆかり和え 白石温麺汁 牛乳
6月は「食育月間」です！今月は、地場産品を取り入れた献立がたくさん登場します！				
	732/30.8/21.7/4.1	779/33.2/22.1/3.3	728/23.8/35.5/3.3	766/29.5/18.3/3.1
20 セルフタコライス 〔ごはん タコライスの具 宮城県産ミニトマト カップエッグ もずくスープ 牛乳 	21 夏至の日献立 ソフトパン (黒きなこクリーム) たこの天ぷら 和風サラダ かき玉うどん 牛乳	22 ごはん 麻婆なす 大豆もやしのサラダ 春雨スープ 牛乳	23 セルフバーガー 〔横割り岩沼産米粉パン バーガーパーティ スライスチーズ シーザーサラダ イタリアンスープ 牛乳 	24 ごはん いわしの梅煮 レインボーサラダ 鶏ごぼう汁 牛乳
832/33.1/24.4/3.5	780/35.5/27.1/3.4	812/32.3/25.7/2.9	803/39.9/33.6/4.1	751/31.9/18.0/2.2
27 市駅伝大会応援献立 麦ごはん ポークカレー ブロッコリーと 大根のサラダ おかしな目玉焼き 牛乳 	28 お弁当の日  ※市駅伝大会のため、この日はお弁当日になります。	29 お弁当の日  ※市駅伝大会予備日のため、この日はお弁当日になります。	30 ココアパン あんかけ焼きそば きゅうりと ハムのサラダ 冷凍みかん 牛乳	今月の平均栄養量 エネルギー：801kcal たんぱく質：31.6g 脂 質：27.9g カルシウム：429mg 鉄：4.8mg ビタミンC：39mg 食塩：3.3g 食物繊維：5.9g
923/28.2/30.0/3.3			832/27.4/31.9/4.0	

※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。