



令和4年度 6月の学校給食予定献立表

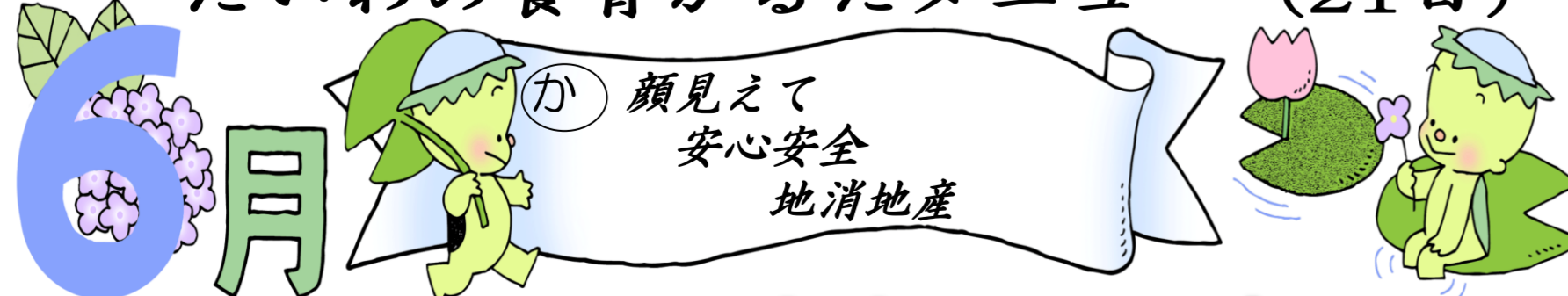


大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小	栄養価・中
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	水		◎	バターロールパン ミートオムレツ コンボテ ABCコンソメスープ	牛乳 脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン チーズ 豚肉	トマト にんじん セロリー だいこん たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 バター でん粉 じゃがいも サラダ油 マカロニ 植物油	624 22.3 27.0 2.8	811 27.9 34.1 3.6
2	木			ごはん 鶏肉の香味焼き 根菜汁 冷凍りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 かたくちいわし 油揚げ みそ	にんじん かぶ ごぼう しょうが にんにく りんご	ごはん 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも 砂糖	617 30.4 17.6 2.0	779 36.9 20.3 2.5
3	金			ごはん さばの生姜煮 里芋とこんにゃくのピリ辛煮 もずくスープ	牛乳 さば 豚肉 みそ もずく 魚肉 鶏卵 かつお節	にんじん しょうが 根深ねぎ えのきだけ ぶなしめじ	ごはん 水あめ さといも 砂糖 三温糖 でん粉 サラダ油 植物油	594 25.6 17.6 2.7	780 32.8 21.9 3.5
6	月			五目ごはん あじの塩焼き みそきんぴら 切干大根のみそ汁 かむぐミ	牛乳 あじ 豚肉 みそ 大豆 かたくちいわし 油揚げ みそ 豆腐 かつお節 かき 昆布 鶏肉	こまつな にんじん ごぼう 切干大根 たけのこ 根深ねぎ ぶどう 乾しいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 ごま油 ごま 植物油 砂糖 水あめ	618 29.7 16.5 3.8	781 36.0 19.2 4.9
7	火			ごはん 甘酢肉団子(小2個・中3個) タイピーエン いちごクレープ	牛乳 豚肉 えび いか なると うすら卵 鶏肉 豆乳	さやえんどう にんじん たけのこ たまねぎ はくさい しょうが めんま きくらげ いちご レモン	ごはん はるさめ サラダ油 ごま油 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 パーム油 砂糖 米粉 水あめ	725 27.8 26.2 3.3	930 35.2 31.8 4.4
8	水		◎	米粉フォカッチャ かぼちゃコロッケ(パックソース) 和風カレーうどん すいか	牛乳 鶏肉 油揚げ なると	かぼちゃ にんじん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ しいたけ すいか	パン 米粉 パン粉 小麦粉 ごま油 ごま 植物油 でん粉 米白絞油 カレールウ うどん	720 25.5 23.2 4.5	889 31.6 27.2 5.8
9	木	吉田小5年6年	◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・ハヤシライスの具) ブロッコリーのソテー みかんゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン	トマト にんじん ブロッコリー グリーンピース たまねぎ とうもろこし みかん マッシュルーム	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも ハヤシルウ バター 砂糖	691 23.7 20.1 2.8	874 29.0 23.5 3.5
10	金	吉岡小 吉田小5年6年		ごはん カツオのオーロラソース 豚肉とごぼうのしくれ煮 ほうれんそうのみそ汁	牛乳 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ かたくちいわし かつお	さやえんどう にんじん ほうれんそう ごぼう しょうが 根深ねぎ	ごはん でん粉 小麦粉 米白絞油 三温糖 サラダ油 ごま油	641 31.6 19.3 2.9	823 39.1 22.9 3.6
13	月	大和中	◎	大和町産行者菜入りマーボー豆腐丼 (麦ごはん・マーボー豆腐丼) 春巻き チーズデザートアップル味	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 クリームチーズ 脱脂粉乳	ぎょうじやな にんじん キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ もやし 乾しいたけ	ごはん 大麦 米白絞油 サラダ油 ごま油 大豆油 三温糖 でん粉 植物油 ラード はるさめ 砂糖 小麦粉 水あめ 練乳	741 23.3 25.5 2.5	977 28.7 33.1 3.2
14	火			ごはん 豚肉のスタミナ焼き ひじきの炒り煮 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉	えだまめ にんじん にんにく 根深ねぎ はくさい りんご レモン 乾しいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 はるさめ ごま油 砂糖 ごま 植物油 小麦粉	598 23.4 20.3 2.5	761 28.4 24.1 3.1
15	水	大和中 宮床中	◎	食パン 宮城県産いちごジャム さめのマリアソース キャベツと枝豆のソテー 仙台雪菜とたまごのスープ	牛乳 ハム 鶏卵 脱脂粉乳 もうか	えだまめ ゆきな キャベツ しょうが とうもろこし いちご	パン 砂糖 でん粉 小麦粉 水あめ 米白絞油 三温糖 サラダ油 バター でん粉 ごま油	597 27.1 21.1 3.6	
16	木			ごはん 鶏肉のアップルジンジャーソース 野菜のうま煮 あぶらふのみそ汁	牛乳 鶏肉 さつまいも 生揚げ かたくちいわし みそ	えだまめ にんじん しょうが だいこん にんにく 根深ねぎ りんご 乾しいたけ	ごはん 三温糖 オリーブ油 サラダ油 さといも じゃがいも あぶらふ	595 28.3 15.1 2.9	760 34.4 17.3 3.7
17	金			ごはん ささかまぼこのカレー揚げ ブロッコリーとえびのソテー ひだまりすいとん汁	牛乳 ささかまぼこ えび かつお節 鶏肉 鶏卵	にんじん ブロッコリー ごぼう だいこん とうもろこし 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん 小麦粉 米白絞油 バター でん粉	597 24.0 14.4 2.4	740 27.8 15.4 3.0
20	月			ごはん コーンシュマイ(小2個・中2個) 大和町産行者菜入り豚キムチ炒め 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ かたくちいわし 魚肉 昆布	ぎょうじやな にんじん キャベツ しょうが だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく 根深ねぎ はくさい	ごはん ごま油 三温糖 ラード でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 もち粉	645 30.3 20.2 2.4	799 36.4 23.1 2.9
21	火			ごはん さけフライ(パックソース) すき昆布の煮物 おくすかけ	牛乳 昆布 さつまいも かつお節 油揚げ 豆腐 さけ 大豆 鶏卵	さやえんどう にんじん 大豆もやし ごぼう 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 サラダ油 さといも 三温糖 ぶ でん粉 パン粉 小麦粉 植物油	602 25.1 17.8 2.0	797 31.7 21.8 2.6
22	水	宮床中1年	◎	背割りのソフトパン ウィンナーのケチャップソースかけ リヨネーズポテト 野菜のクリームスープ	牛乳 ウィンナーソーセージ ベーコン 脱脂粉乳 いんげん豆 エジプト豆 ほうたて	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ マッシュルーム	パン 三温糖 じゃがいも バター ベンジャメルルウ ホワイトルウ 砂糖 マーガリン 水あめ ラード	682 24.6 32.4 3.6	893 30.7 41.0 4.8
23	木	鶴巣小5年	◎	ポークカレー (ごはん・ポークカレーの具) ウィンナーと枝豆のソテー フロズンヨーグルト	牛乳 ウィンナーソーセージ 豚肉 ヨーグルト	えだまめ トマト にんじん グリーンピース たまねぎ とうもろこし にんにく パインアップル バナナ マンゴー りんご	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ バター	717 23.6 25.7 2.6	913 28.5 30.7 3.2
24	金	鶴巣小5年		ごはん だし巻きたまご ホイコーロー 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 鶏卵 かつお節 昆布 豚肉 生揚げ みそ かたくちいわし 油揚げ 豆腐 わかめ	にんじん ピーマン キャベツ しょうが たまねぎ にんにく 根深ねぎ	ごはん 砂糖 植物油 でん粉 サラダ油 ごま油 大麦粉 三温糖 なたね油	603 25.9 20.7 2.4	767 31.7 24.3 3.2
27	月		◎	ツナそぼろ丼 (ごはん・ツナそぼろ・ ほうれんそうの甘辛炒め) わかめスープ ミニピーチゼリー	牛乳 まぐろ なると 豆腐 わかめ 大豆	ほうれんそう しょうが 根深ねぎ もも 乾しいたけ	ごはん 砂糖 サラダ油 三温糖 ごま ごま油 大豆油 植物油 小麦粉 水あめ	535 24.1 16.0 1.9	685 29.3 18.5 2.4
28	火	吉田小4年 宮床中3年	◎	ごはん チャーハン豆腐 コーンとアスパラガスのソテー 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ベーコン	アスパラガス にんじん しょうが たけのこ たまねぎ とうもろこし にんにく 根深ねぎ みかん しいたけ きくらげ	ごはん サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 バター	665 24.6 22.1 2.3	847 30.0 26.3 2.7
29	水	吉田小6年 宮床中3年	◎	横割りの丸パン えびカツ(パックソース) 三色ソテー スコッチプロス	牛乳 ウィンナーソーセージ ベーコン レンズ豆 大豆 脱脂粉乳 えび たら	さやえんどう にんじん パセリ キャベツ セロリー だいこん たまねぎ とうもろこし にんにく えのきだけ	パン 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 植物油 米白絞油 バター	583 24.4 25.3 3.2	764 31.3 32.0 4.2
30	木	宮床中3年		ごはん ハンバーグ照り焼きソース がめ煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 さつまいも 生揚げ かたくちいわし みそ 油揚げ わかめ 豚肉 鶏肉 大豆	さやえんどう にんじん ごぼう たまねぎ 根深ねぎ れんこん 乾しいたけ	ごはん 三温糖 ラード でん粉 サラダ油 じゃがいも	640 25.4 20.2 2.9	833 31.6 24.2 3.7

*牛乳 は毎日つきます。
 *太字は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
 *都合により献立を変更する場合があります。
 *スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。
 ☆6月から9月までの間、衛生面を考慮して副菜としての和え物・サラダ等の献立を控え、炒め物・煮物等で対応させていただきますので、ご理解ご協力をお願いします。

たいわの食育かるたメニュー (21日)



6月は、「みやぎふるさと 食材月間」です。



平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	638 (657)	819 (830)
たんぱく質 (g)	25.9 (25.0)	31.9 (31.0)
脂質 (g)	21.1 (19.0)	25.4 (23.0)
塩分 (g)	2.8 (2.0)	3.5 (2.5)

今月の地場産品

☆町内産
米、トマト、ぎょうじやな、しいたけ、まいたけ、きくらげ
 ☆県内産
豚肉、大麦、わかめ、なると、あぶらふ、ささかまぼこ、大豆、
 鶏卵、かぶ、根深ねぎ、はくさい、ゆきな、いちご、もうか

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆