



令和5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	木	吉岡小		ごはん 鮭ふりかけ だし巻き卵 ホイコーロー わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 鮭 鶏卵 かつお節 うるめ節 かたくちいわし 昆布 生揚げ みそ 豆腐 油揚げ わかめ	ビーマン にんじん キャベツ しょうが たまねぎ にんにく 根深ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 植物油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも なたね油 ごま油 ごま 大豆油 大麦粉	608 26.1 21.7 2.6	772 31.6 29.7 3.1
2	金		◎	カミカミカレー かむかむデー (麦ごはん・カミカミカレーの具) フルーツのヨーグルト和え さつまいもチップス	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ヨーグルト	にんじん ごぼう たまねぎ にんにく れんこん パインアップル パナナ マンゴー みかん もも りんご	ごはん 大麦 米サラダ油 じゃがいも カレールウ さつまいも 砂糖 植物油	746 21.6 22.5 2.0	952 26.4 26.7 2.6
5	月			ごはん ほっけの塩焼き すき昆布のそぼろ煮 豚汁  小骨に注意して食べましょう	牛乳 ほっけ 豚肉 油揚げ 昆布 みそ 豆腐	にんじん ごぼう だいこん もやし 根深ねぎ	ごはん 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	590 29.8 18.0 2.6	756 36.6 20.9 3.3
6	火		◎	小籠包(小1個、中2個) 中華飯 (麦ごはん・中華飯の具) あじさいゼリー	牛乳 豚肉 かき いか えび うすら卵	にんじん グリンピース キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんにく はくさい もやし ぶどう 乾しいたけ	ごはん 大麦 米サラダ油 はるさめ でん粉 砂糖 植物油 小麦粉 三温糖 水あめ ごま油 ゼリー	684 24.2 21.0 2.8	918 30.9 27.8 3.6
7	水			ミルクパン コーンフライ 五目うどん オレンジ	牛乳 脱脂粉乳 油揚げ かつお節 鶏肉 なると	にんじん たけのこ とうもろこし 根深ねぎ オレンジ 乾しいたけ	パン 米白絞油 うどん 砂糖 マーガリン 小麦粉 パン粉 植物油	669 26.3 25.2 3.7	838 31.8 30.6 4.7
8	木	吉田小5・6年		ごはん ハンバーグ照り焼きソース 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 かたくちいわし みそ 豆腐	さやいんげん にんじん だいこん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ なめこ	ごはん でん粉 砂糖 植物油 じゃがいも 三温糖 米サラダ油	628 25.6 18.7 2.5	812 31.9 22.5 3.1
9	金	吉田小5・6年		ごはん いかメンチカレー味 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 根菜汁	牛乳 豚肉 たらすり身 いか 鶏肉 うすら卵 みそ 豆腐	にんじん ごぼう だいこん たけのこ たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 なたね油 米サラダ油 三温糖	600 25.8 17.7 2.3	768 31.6 20.8 3.0
12	月	大和中		ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 チンゲンサイのスープ	牛乳 大豆 豚肉 油揚げ ひじき ハム	えだまめ チンゲンサイ にんじん しょうが とうもろこし きくらげ しいたけ	ごはん 米サラダ油 でん粉 三温糖 ごま油	585 23.9 19.6 2.5	747 29.3 23.3 3.2
13	火		◎	大和町産行者菜入りえび豆腐丼 (ごはん・行者菜入りえび豆腐丼の具) フルーツ白玉 まんてん大豆 食育かるたメニュー	牛乳 豚肉 えび うすら卵 豆腐 豆乳 大豆	にんじん ぎょうじな しょうが たけのこ にんにく パインアップル ぶどう もも りんご レモン 乾しいたけ	ごはん 米サラダ油 でん粉 三温糖 植物油 砂糖 小麦粉 もち粉 寒天	658 23.5 16.4 2.1	841 28.3 18.9 2.6
14	水		◎	食パン 宮城県産いちごジャム あじフライ(パックソース) 鶏肉と大豆のトマト煮 卵スープ みやぎ氷産の日	牛乳 大豆 鶏卵 脱脂粉乳 あじ 鶏肉	トマト にんじん パセリ セロリー たまねぎ にんにく いちご	パン 米白絞油 砂糖 パン粉 小麦粉 オリーブ油 三温糖 でん粉 水あめ ジャム	593 30.4 22.3 3.3	742 38.1 26.6 4.2
15	木			わかめごはん 笹かまぼこのカレー揚げ 筑前煮 油ふと仙台雪菜のみそ汁	牛乳 ささかまぼこ 豆腐 わかめ 鶏卵 鶏肉 生揚げ かたくちいわし みそ	にんじん ゆきな ごぼう だいこん れんこん 乾しいたけ	ごはん 油ふ 米白絞油 砂糖 小麦粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	565 21.0 16.3 2.4	727 25.7 19.1 3.1
16	金	吉田小 大和中 宮床中		ごはん もうかのみそカツ 切干大根のナムル炒め ひだまりすいとん汁	牛乳 もうか 豚肉 昆布 かつお節 みそ 鶏肉	にら にんじん 切干しだいこん ごぼう しょうが だいこん たまねぎ にんにく 根深ねぎ はくさい 乾しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 米サラダ油 三温糖 ごま油 ごま もち粉	684 26.5 20.3 2.4	
19	月		◎	ムーガパオ (ごはん・ムーガパオの具) 中華スープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 かき	赤ビーマン 黄ビーマン にんじん バジル しょうが たまねぎ にんにく 根深ねぎ もやし アセロラ 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 米サラダ油 でん粉 砂糖 三温糖 植物油 ごま油 ゼリー	643 27.2 21.0 2.3	
20	火	吉岡小4年		ごはん やさいふりかけ いわしの梅煮 五目さんびら あさりとキムチのテンジャンスープ	牛乳 豚肉 いわし あさり みそ 豆腐 昆布 あじ節 のり 鶏卵 かつお節 あん あおさ	えだまめ かぼちゃ グリンピース にら にんじん ほうれんそう モロヘイヤ ごぼう しょうが だいこん たけのこ にんにく 根深ねぎ はくさい うめ	ごはん むらさきいも 砂糖 でん粉 三温糖 もち粉 米サラダ油 ごま油 ごま 麦芽糖 じゃがいも 植物油 小麦粉	607 27.7 18.6 3.1	770 34.0 21.7 4.0
21	水		◎	横割丸パン メンチカツ(パックソース) リヨネースポテト ラビオリスープ スライスチーズ(中のみ)	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 チーズ(中のみ)	にんじん トマト パセリ キャベツ たまねぎ にんにく	パン 米白絞油 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 でん粉 三温糖 砂糖 植物油	665 23.4 27.9 3.4	861 31.8 38.4 5.0
22	木	鶴巣小5年		ごはん ボークシゅうまい(小2個、中3個) 生揚げの中華そぼろ煮 いものこ汁	牛乳 豚肉 生揚げ かき みそ 豆腐	にんじん しょうが だいこん たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ 米サラダ油 さといも	597 25.2 18.6 2.1	783 32.0 22.5 2.6
23	金	鶴巣小5年	◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具) フルーツの甘夏みかんゼリー和え みそ大豆	牛乳 豚肉 大豆 みそ	グリンピース にんじん たまねぎ パインアップル なつみかん もも りんご マッシュルーム	ごはん 大麦 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ ゼリー	725 24.0 19.0 2.7	917 28.8 21.7 3.2
26	月			ごはん ユウリンチー 油淋鶏 チャプチエ 豆ふ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 なると 油揚げ かつお節	にんじん しょうが だいこん たまねぎ 根深ねぎ にんにく	ごはん 米白絞油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ 米サラダ油 ごま ふ じゃがいも	587 26.8 15.4 2.7	753 32.7 18.0 3.6
27	火		◎	スタミナ丼(ごはん・ 焼き肉・たけのことぜんまいの炒め煮) みそスープ 冷凍ヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	えだまめ にら にんじん しょうが ぜんまい たけのこ たまねぎ とうもろこし にんにく もやし	ごはん 三温糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも ごま	616 26.2 18.8 2.4	775 32.3 22.0 3.0
28	水	吉田小4年	◎	食パン りんごジャム オムレツのトマトソースかけ ブロッコリーとえびのソテー コーンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 鶏卵 えび クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし りんご	パン 三温糖 砂糖 大豆油 でん粉 バター じゃがいも 水あめ ベシャメルルウ ジャム	656 25.0 22.4 3.0	817 30.8 26.9 3.8
29	木	小野小4年 もみじ4年		ごはん かつおの竜田揚げ きのこのオイスターソース炒め みそけんちん汁	牛乳 豚肉 かつお かき かたくちいわし 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	赤ビーマン えだまめ にんじん ごぼう しょうが だいこん たけのこ にんにく 根深ねぎ たもぎだけ まいたけ	ごはん 米白絞油 三温糖 でん粉 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	634 33.1 19.3 2.3	809 40.8 22.8 3.0
30	金	吉田小6年 落合小1・2年	◎	ごはん 肉だんご(小2個、中2個) 大和町産行者菜入りマーボー豆腐 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	にんじん ぎょうじな しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 根深ねぎ みかん しいたけ	ごはん パン粉 砂糖 植物油 でん粉 なたね油 米サラダ油 三温糖 小麦粉 ごま油	666 24.6 19.3 2.4	827 29.2 22.1 2.9

*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・煮物等に対応させて頂きますので、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(13日)



6月は、「みやぎふるさと食材月間」です。
仙台行者内研究会黒川支部の方々より『行者菜』を提供していただくことになりました。
13(火) えび豆腐丼
30(金) マーボー豆腐に使用します。
おいしい大和町産の行者菜を感謝して食べましょう。



☆町内産
米、トマト、ぎょうじな、しいたけ、まいたけ、きくらげ
☆県内産
豚肉、鶏肉、大麦、わかめ、なると、あぶらふ、ささかまぼこ、
もうか、かつお、大豆、鶏卵、根深ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、
ゆきな、赤ビーマン、黄ビーマン、なめこ、油揚げ、いちご

今月の地場産品

平 均 (基 準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	637(660)	810(830)
たんぱく質 (g)	25.9(25.0)	31.8(31.0)
脂 質 (g)	20.0(19.0)	24.2(23.0)
塩 分 (g)	2.6(2.0)	3.4(2.5)

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう☆