

令和2年6月の予定献立表

気仙沼市立本吉共同調理場（中学校）

日	曜日	献立名	主な食品とはたらき						お知らせ	栄養価
			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	月	ごはん	1群	2群	3群	4群	5群	6群	給食がお休みの学校	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
1	月	ごはん ★印の献立は、カミカミメニューです。よくかんで食べましょう。	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト にんじん	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ	ごはん 三温糖 じゃがいも	サラダ油		797 kcal 27.2 g 20.6 g 2.4 g
2	火	背割りソフトパン ウインナーカツ[マイティソース] めかぶのスープ レモンゼリー パンにはさんで食べてね！	ウインナー 豆腐 卵	牛乳 めかぶ	にんじん	えのきたけ たけのこ 長ねぎ レモン	パン パン粉 小麦粉 砂糖 ゼリー	米ぬか油		738 kcal 25.6 g 29.5 g 4.0 g
3	水	ごはん シャクナゲツ(3個)[トマトケチャップ] 豆腐の中華煮 ヨーグルト	サメ 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ	ごはん 三温糖 でんぶん 小麦粉	米ぬか油 サラダ油 ごま油		897 kcal 32.3 g 26.6 g 3.5 g
4	木	★たけのこごはん 野菜厚焼き卵 豆乳スープ さつまいもプリン 歯と口の健康週間	卵 豚肉 鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 白菜 長ねぎ しめじ たけのこ 玉ねぎ	ごはん			825 kcal 26.5 g 27.1 g 3.6 g
5	金	ごはん さばのみそ煮 けんちん汁 ホワイトミニー	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	大根 長ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく	サラダ油		867 kcal 33.2 g 26.9 g 2.5 g
8	月	ごはん カミカミの日 あじの香草パン粉焼き ★ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 味付けのり	あじ かつお節 豆腐 みそ	牛乳 チーズ 寒天 わかめ のり	にんじん ブロッコリー	にんにく カリフラワー 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく粉	オリーブ油 サラダ油 ドレッシング	ブロッコリーとカリフラワーのサラダは、カミカミメニュー応募献立です	775 kcal 33.6 g 19.8 g 2.3 g
9	火	ナン ドライカレー マカロニサラダ レンズ豆とトマトのスープ ミニパフェ	豚肉 大豆 まぐろ水煮 レンズ豆 ひよこまめ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ	小麦粉 じゃがいも 大麦 三温糖	サラダ油 カレールウ		792 kcal 36.6 g 30.7 g 3.0 g
10	水	ごはん ホキのバーベキューソース 小松菜のごまマヨネーズ和え 鶏ごぼう汁	ホキ かつお節 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ りんご にんにく しょうが もやし 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ	ごはん でんぶん 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 サラダ油 白ごま		801 kcal 29.9 g 22.0 g 2.0 g
11	木	ごはん しゅうまい(3個) ★豚肉とたけのこのエスニック炒め チゲ風スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にら にんじん	しょうが にんにく たけのこ 白菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん 三温糖 こんにゃく 小麦粉	白ごま ごま油 サラダ油		822 kcal 38.7 g 21.9 g 2.9 g
12	金	ごはん 大豆とまぐろの揚げ煮 きゅうりとわかめ酢和え 油ふのみそ汁	まぐろ 大豆 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 白菜 大根 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん でんぶん 三温糖 油ふ	米ぬか油 白ごま ごま油		812 kcal 29.5 g 20.2 g 2.8 g

※牛乳は毎日つきます。 ※食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。



【平均栄養価（摂取量/基準値）】

エネルギー	813kcal	/	830kcal
たんぱく質	31.3g	/	33.2g
脂質	24.6g	/	24.9g
食塩	2.9g	/	2.5g

給食配膳図

月	火	水	木	金
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>