



# 6月の予定献立表



◎予定献立表は、松島町教育委員会のホームページでもご覧いただけます。

松島町学校給食センター

日曜	献立名 ぎゅうにゅう *牛乳は、まい日つきます 『はし』は、まい日もってきてく	給食休みの 学校・学年	使用する主な食品			栄養価	
			〈赤の食品〉 おもに 血や肉になる	〈緑の食品〉 おもに 体の調子を整える	〈黄の食品〉 おもに 熱や力になる	エネルギー Kcal たんぱく質 g	脂質 g
1 水	ごはん チンジャオロースー だいこんのナムル 豆腐スープ	一小3の1 二小	★牛乳 ★豚肉 豆腐	たけのこ ピーマン ★パプリカ だいこん 小松菜 にんじん えのきだけ チンゲンサイ ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖	599 26.5	790 33.3
2 木	ココアパン 赤魚の香味焼き ブロッコリーサラダ ポトフ	一小3の2	★牛乳 赤魚 フランクフルト	ブロッコリー きゅうり ★パプリカ たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	パン ドレッシング じゃがいも	574 24.5	809 32.6
3 金	ごはん しそ味ひじき しらす入り野菜かき揚げ 切り干しだいこんのサラダ 山菜うどん汁	一幼	★牛乳 ひじき しらす ★鶏肉 なた	たまねぎ ごぼう 春菊 にんじん 切り干しだいこん キャベツ ねぎ ぜんまい わらび 細竹 えのきだけ 干しいたけ	◎松島産ごはん 小麦粉 ドレッシング うどん	652 22.9	810 32.6
6 月	ごはん いかの天ぷら きゅうりの梅おかかあえ 豚汁	五幼	★牛乳 いか かつお節 ★豚肉 豆腐	きゅうり キャベツ もやし うめ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 上白糖 じゃがいも	683 26.3	830 31.8
7 火	豆乳食パン あみ焼きハンバーグ ごぼうサラダ コンソメパスタスープ	二小6年	★牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	ごぼう きゅうり ◎松島産トマト たまねぎ にんじん キャベツ	パン マヨネーズ ドレッシング 米油 マカロニ	613 23.6	796 31.6
8 水	ごはん チキンみそカツ 昆布と豚肉の炒め煮 にらたま汁	二小6年	★牛乳 鶏肉 昆布 ★豚肉 豆腐 ★鶏卵	豆もやし ごぼう にんじん えのきだけ ねぎ にら	◎松島産ごはん 大豆油 米油 上白糖 でん粉	644 27.7	790 30.5
9 木	ソフトパン たらとほうれんそうのクリームスー プ キャベツとコーンのサラダ さくらんぼゼリー		★牛乳 たら 生クリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ キャベツ きゅうり コーン	パン バター マカロニ ドレッシング ゼリー	596 27.2	786 38.2
10 金	ビビンバ(ごはん 肉炒め ほうれんそうのナム ル) わかめスープ	二小4年	★牛乳 ★豚肉 わかめ 豆腐	ほうれんそう 豆もやし にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 三温糖 ごま	576 26.2	788 32.6
13 月	ごはん 油麩井の具 キャベツとささかまのあえもの ひきな汁	松中	★牛乳 ★鶏卵 ★ささかま ★豚肉	たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり もやし ごぼう 切り干しだいこん	◎松島産ごはん ★油麩 上白糖 ドレッシング	586 24.6	
14 火	米粉パン 焼きそば 海藻サラダ チーズ	松中	★牛乳 ★豚肉 わかめ こんぶ とさかのり チーズ	キャベツ にんじん もやし きゅうり コーン	パン 米油 焼きそばめん	596 26.7	
15 水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 小松菜のおひたし だいこんと豆腐のみそ汁	五幼 五小5年 松中	★牛乳 鶏肉 豆腐	ピーマン ★パプリカ 小松菜 もやし だいこん にんじん ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 じゃがいも でん粉 上白糖	606 26.7	
16 木	ミルクパン ローストチキントマトソース えだ豆とコーンのソテー かぼちゃのポタージュスープ	一小2年 二小2年 五小6年	★牛乳 鶏肉 ウインナー 生クリーム	◎松島産トマト たまねぎ えだ豆 コーン ◎松島産かぼちゃ	パン 米油 三温糖 バター じゃがいも	633 29.3	872 35.3
17 金	ごはん さばのみそ煮 たけのこのごま油炒め けんちん汁	五小6年 松中	★牛乳 さば ★豚肉 厚揚げ	◎松島産たけのこ ピーマン エリンギ ★パプリカ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 はるさめ ごま さといも	632 24.6	
20 月	ごはん ぶりの揚げ煮 くきわかめのサラダ 海鮮ワンタンスープ		★牛乳 ぶり くきわかめ 鶏肉 えび いか かまぼこ	きゅうり コーン にんじん もやし キャベツ ねぎ	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 三温糖 ドレッシング ワンタン	604 31.0	794 38.2
21 火	米粉フォカッチャ ハンバーグデミグラスソース カラフルサラダ かぶとベーコンのスープ		★牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	◎松島産トマト たまねぎ ブロッコリー ★パプリカ にんじん かぶ キャベツ パセリ	パン 米油 上白糖 ドレッシング	597 24.7	791 31.8
22 水	ごはん ビーンズカレー だいこんサラダ ヨーグルト		★牛乳 ★豚肉 大豆 ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだ豆 だいこん きゅうり	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング	610 25.7	803 33.4
23 木	ソフトパン たらレモンソース ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ	二小 松中	★牛乳 たら フランクフルト ★鶏卵	たまねぎ パセリ ◎松島産トマト キャベツ	パン ドレッシング バター じゃがいも でん粉	671 29.4	
24 金	ごはん さんまのオレンジ煮 きんぴらごぼう もやしのみそ汁	二幼 五幼 二小5年 五小	★牛乳 さんま ★豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん えだ豆 だいこん もやし ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま ごま油	617 25.9	797 30.8
27 月	ごはん えびしゅうまい(幼S2コ 小S3コ 中M2 コ) もやしとささみのサラダ マーボー豆腐		★牛乳 えび たら 豆腐 ★豚肉 鶏肉	ねぎ にんじん たけのこ にら 干しいたけ もやし きゅうり	◎松島産ごはん 小麦粉 ごま油 上白糖 でん粉 はるさめ ドレッシング	671 32.5	866 44.7
28 火	ミルクパン チキンナゲット(幼小2コ 中3コ) ツナとキャベツのサラダ コーンポタージュスープ	一幼 松中1年	★牛乳 鶏肉 ツナ 生クリーム	キャベツ きゅうり ★パプリカ たまねぎ コーン パセリ	パン ドレッシング バター じゃがいも	649 24.8	928 33.6
29 水	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれんそうのおかかあえ わかめのすまし汁	一幼	★牛乳 鶏肉 かつお節 わかめ 豆腐 なた うずら卵	ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきだけ	◎松島産ごはん ごま	602 29.4	794 33.9
30 木	バターロール チーズオムレツ スパゲティナポリタン ミートボールスープ	一幼 五幼 二小3年	★牛乳 鶏卵 チーズ ハム 鶏肉	たまねぎ ◎松島産トマト にんじん ピーマン キャベツ	パン 米油 バター スパゲティ 上白糖 じゃがいも	606 26.0	826 33.3

**給食だよ!**

6月4日～10日は  
**歯と目の健康週間**

よくかんで食べよう

た液がよく出て、消化を助けたり、  
むし歯の予防になる。だ液中の免疫  
物質もはたらく。

よくかむと  
こんないいことがあるよ!

強くかみしめることで力をより発揮  
できる。バランス感覚も整う。

\*都合により献立を変更する場合があります。

月平均栄養価: エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

小学校: 620Kcal 26.6g 21.5g 2.4g

中学校: 816Kcal 33.8g 27.4g 3.1g

歯に栄養

えいようをしっかりとって  
つよい「は」をつくらう!