



# 6月の予定献立表

『はし』は、まい日もってきてください！



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	給食休みの 学校・学年	使用する主な食品			栄養価	
			赤の食品[1・2群] おもに 血や肉になる	緑の食品[3・4群] おもに 体の調子を整える	黄の食品[5・6群] おもに 熱や力になる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 木	背割りソフトパン ロングウインナー じゃがいものカレーソテー ビーンズパスタスープ		★牛乳 ウインナー ベーコン 鶏肉 大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん 枝豆 キャベツ パセリ	パン(★小麦粉) 上白糖 米油 じゃがいも マカロニ	568 23.3	799 31.0
2 金	わかめごはん ぶりの照り焼き きゅうりの梅あえ けんちん汁		★牛乳 わかめ ぶり 豆腐	きゅうり キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	◎松島産ごはん ごま油 さといも	536 24.4	685 29.8
5 月	ごはん かみかみいかメンチカツ 小松菜とごぼうのごまあえ 中華みそスープ		★牛乳 いか ★ちくわ ★豚肉	小松菜 ごぼう にんじん にんにく たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ	◎松島産ごはん パン粉 大豆油 ごま 上白糖 米油 じゃがいも	588 22.6	727 26.3
6 火	米粉パン ハンバーグきのこソース アスパラガスのサラダ キャベツのクリームスープ	二小6年 【二小1年試食会】	★牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム	えのきたけ かなしめじ マッシュルーム アスパラガス きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	パン(★小麦粉 ★米粉) 上白糖 米油 じゃがいも	549 26.8	759 35.7
7 水	ごはん 豆腐の中華煮 くきわかめの五目炒め ミニピーチゼリー	二小6年	★牛乳 ★豚肉 えび 豆腐 ★さつま揚げ くきわかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 干し椎茸 さやいんげん	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ごま油 じゃがいもでん粉	567 25.6	726 31.4
8 木	ココアパン オムレツトマトソース 枝豆とコーンのソテー かぶとフランクフルトのスープ		★牛乳 卵 ベーコン フランクフルト	たまねぎ ◎松島産トマト とうもろこし 枝豆 にんじん かぶ キャベツ パセリ	パン(★小麦粉) 上白糖 米油	555 20.1	803 26.3
9 金	ごはん チキンカレー ツナとキャベツのサラダ 冷凍りんご		★牛乳 鶏肉 まぐろツナ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ◎松島産トマト キャベツ きゅうり りんご	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも	620 20.7	787 26.1
12 月	ごはん おかかふりかけ キャベツと絹揚げのみそ炒め ならたま汁 オレンジ	五小5年 松中	★牛乳 ★豚肉 厚揚げ 豆腐 卵	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ なら オレンジ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいもでん粉	531 23.6	
13 火	バターロール (イタリア料理)ペネポロネーゼ ブロッコリーサラダ コーンシチュー	一幼 松中	★牛乳 ★豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ セロリ にんじん ◎松島産トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし パセリ	パン(★小麦粉) 米油 上白糖 パンネ じゃがいも	626 26.0	
14 水	ごはん まぐろのオーロラソース 大豆の磯煮 大根と油揚げのみそ汁	五小6年 松中	★牛乳 まぐろ 鶏肉 ひじき ★さつま揚げ 大豆 油揚げ	ごぼう にんじん 枝豆 だいこん ねぎ	◎松島産ごはん じゃがいもでん粉 小麦粉 大豆油 上白糖 米油 三温糖 じゃがいも	628 32.3	
15 木	豆乳食パン みかんジャム スコッチエッグ 三色ソテー 野菜スープ	二小4年 五小6年	★牛乳 豆乳 卵 鶏肉 ウインナー	とうもろこし ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ ◎松島産トマト	パン(★小麦粉) ジャム バター 米油 じゃがいも	535 21.0	717 26.0
16 金	ごはん さばのみそ焼き 切り干し大根のはりはり漬け 塩ちゃんこ汁 (中のみ)おかかふりかけ	五幼	★牛乳 さば 鶏肉 豚肉	切干しだいこん きゅうり にんじん えのきたけ もやし キャベツ なら	◎松島産ごはん 上白糖 ごま油	555 24.9	733 33.1
19 月	ごはん 五目厚焼きたまご きんぴらごぼう さつま汁	二小 松中	★牛乳 卵 ★豚肉 豆腐	ごぼう にんじん 枝豆 だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 さつまいも	578 24.1	
20 火	ソフトパン ソース焼きそば (宮城の地場産物)気仙沼産フカフカ団子のスープ (幼小)ヨーグルト (中)いちごヨーグルト		★牛乳 ★豚肉 ★さめ肉 鶏肉 ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン ねぎ たけのこ 干し椎茸 チンゲンサイ	パン(★小麦粉) 米油 中華めん ごま油 緑豆はるさめ	592 27.7	843 37.5
21 水	(韓国料理)ピビンバ(ごはん 肉炒め ナムル) わかめと卵のスープ		★牛乳 ★豚肉 豆腐 卵 わかめ	にんにく しょうが こねぎ 小松菜 大豆もやし にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 三温糖 ごま油 ごま じゃがいもでん粉	579 26.6	745 33.2
22 木	ミルクパン 白身魚フライ(パックソース) きのこのクリームソテー (スコットランド料理)スコッチブロス	二小	★牛乳 ほき 鶏肉 生クリーム ベーコン	たまねぎ にんにく エリンギ かなしめじ えのきたけ パセリ にんじん セロリ かぶ	パン 大豆油 米油 じゃがいも ★大麦	598 25.0	851 33.4
23 金	ごはん きょうざ(2コ) もやしの中華あえ キムチスープ	五幼 一幼 五小 松中	★牛乳 ★ちくわ 豚肉 豆腐	きゅうり もやし にんにく たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ キムチ漬(白菜 人参) ねぎ チンゲンサイ	◎松島産ごはん ぎょうざの皮 ごま油 ごま 米油	526 20.5	
26 月	ごはん 大豆のキーマカレー ポトフ ぶどうゼリー	二小2年	★牛乳 ★豚肉 大豆 ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ だいこん キャベツ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいも ゼリー	593 21.9	758 27.0
27 火	チーズパン のり塩コロッケ 海藻サラダ (トルコ料理)クルファスリエ	一幼たんぽぽ 松中1年	★牛乳 チーズ わかめ 昆布 心のり とさかのり 鶏肉 白いんげん豆	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ピーマン	パン(★小麦粉) じゃがいも パン粉 大豆油 米油 上白糖	648 26.4	920 35.9
28 水	ごはん 赤魚の生姜醤油焼き 切り干し大根の炒り煮 チンゲンサイとたまごのスープ (中のみ)冷凍梨菜	一幼すみれ 二小5年	★牛乳 赤魚 ★さつま揚げ 鶏肉 豆腐 卵	切干しだいこん にんじん 干し椎茸 えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油	525 27.4	711 33.8
29 木	米粉フオカッチャ 鶏肉の照り焼きソース キャベツとコーンのサラダ パンプキンポターージュ	一幼さくら 五幼 五小1・2年 すぎのこ	★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	パン(★小麦粉 ★米粉) 上白糖 じゃがいもでん粉 米油 じゃがいも	547 27.6	744 36.4
30 金	ごはん 肉だんご(幼小2コ、中3コ) (宮城の地場産物)油ふと根菜の煮物 小松菜のみそ汁	五幼 二小4年	★牛乳 鶏肉 油揚げ	ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん だいこん 小松菜 ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ★油ふ じゃがいも	589 24.5	772 31.3

\*都合により献立を変更する場合があります。

予定献立表や給食の写真を、松島町教育委員会のホームページで紹介しています。

【給食費について】  
給食費の指定口座からの  
引き落としは6月5日(月)です。  
預金残高の確認をお願いします。

月平均栄養価:エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校:574Kcal	24.7g	19.7g	2.2g
中学校:769Kcal	31.4g	25.1g	3.1g

## 6月は「食育月間」です!

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。  
今月は、「食」に興味・関心を持ってもらうことを目的として、  
宮城県や松島町の地場産物を使った給食の他、世界の料理も  
登場します。お楽しみに!