



6月の予定献立表



予定献立表等は、松島町教育委員会のホームページ<http://matsushima.ed.jp>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 *牛乳は、まい日つきます 「はし」は、まい日もってきてください	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
			～ ★は宮城県内産、◎は松島産の食品です。～			小学校	中学校
1 火	バターロール 赤魚の香味焼き キャベツのサラダ クラムチャウダー		★牛乳 赤魚 あさり ベーコン 生クリーム	キャベツ きゅうり ★パプリカ たまねぎ にんじん パセリ	パン ドレッシング バター じゃがいも	666 31.2	847 38.8
2 水	ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりともやしの梅おかかあえ けんちん汁		★牛乳 鶏肉 かつお節 絹揚げ	きゅうり 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 でん粉 上白糖 ごま油 さいとも	633 27.2	849 31.3
3 木	ミルクパン ローストポークトマトソース アスパラガスサラダ 野菜とフランクフルトのスープ		★牛乳 豚肉 フランクフルト	◎松島産トマト たまねぎ アスパラガス カリフラワー きゅうり コーン キャベツ にんじん	パン 米油 三温糖 ドレッシング じゃがいも	616 25.9	820 31.1
4 金	ごはん 鮭ふりかけ しらす入りかき揚げ だいこんのそぼろ煮 山菜うどん汁	二小4年	★牛乳 しらす ★豚肉 ★鶏肉 油揚げ なたと	たまねぎ 春菊 ごぼう にんじん だいこん いんげん 干しいたけ ねぎ わらび ぜんまい 細竹 えのきたけ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 米油 上白糖 でん粉 うどん	684 25.6	890 32.0
7 月	ピピンバ (ごはん 肉炒め ほうれんそうのナムル) わかめスープ		★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 ねぎ えのきたけ	◎松島産ごはん ごま油 三温糖 ごま	598 26.1	756 32.5
8 火	米粉フォカッチャ オムレツ(ケチャップ) えだ豆とコーンのソテー ミートボールシチュー	二小6年	★牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 豚肉	えだ豆 コーン たまねぎ にんじん ◎松島産トマト	パン バター 米油 じゃがいも	614 27.1	807 35.1
9 水	ごはん 白身魚のチリソース 春雨サラダ だいこんと豆腐のみそ汁	二小6年	★牛乳 ホキ 鶏肉 豆腐	ねぎ チンゲンサイ もやし にんじん だいこん	◎松島産ごはん 大豆油 でん粉 ごま油 上白糖 春雨ドレッシング じゃがいも	630 27.4	806 33.7
10 木	ソフトパン ホットドッグハンバーグ ごぼうサラダ じゃがいものカレースープ		★牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ フランクフルト	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	パン 米油 上白糖 マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	635 23.0	843 28.4
11 金	ごはん 中華そばろ みそワントンスープ フルーツゼリーミックス	二小2年	★牛乳 ★豚肉	たけのこ 干しいたけ いんげん にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ みかん パインアップル りんご	◎松島産ごはん ごま油 上白糖 ワンタン ゼリー	675 23.1	863 28.6
14 月	ごはん つくね野菜あんかけ きゅうりともやしのごま酢あえ ひきな汁	松中	★牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ ★豚肉	◎松島産たけのこ ◎松島産トマト たまねぎ にんじん きぬさや きゅうり もやし ごぼう 切り干しだいこん ねぎ	◎松島産ごはん 米油 でん粉 上白糖 ごま	636 25.1	
15 火	米粉パン たこやき 海藻サラダ キャベツたっぷりソース焼きそば	五小6年 松中	★牛乳 たこ わかめ 昆布 とさかのり ★豚肉	キャベツ ねぎ きゅうり コーン にんじん もやし	パン 大豆油 小麦粉 米油 焼きそばめん	596 25.1	
16 水	ごはん しそひじき すき焼き風炒め 小松菜と油揚げのみそ汁 さくらんぼゼリー	五小6年 松中	★牛乳 ひじき ★豚肉 豆腐 油揚げ	はくさい えのきたけ 干しいたけ ねぎ にんじん だいこん 小松菜	◎松島産ごはん 米油 上白糖 ★油麩 じゃがいも ゼリー	633 25.3	
17 木	ミルクパン チキンマーマレードソース ブロッコリーサラダ かぼちゃのポターージュ		★牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり ★パプリカ ◎松島産かぼちゃ たまねぎ	パン マーマレード ドレッシング 米油 じゃがいも	634 28.4	875 36.3
18 金	ごはん 春巻き ホイコーロー 中華コーンスープ	一幼 松中	★牛乳 ★豚肉 ★鶏卵 ロースハム	たけのこ きくらげ しいたけ にんじん キャベツ ねぎ ピーマン ★パプリカ コーン えのきたけ チンゲンサイ	◎松島産ごはん 大豆油 小麦粉 米油 ごま油 上白糖 でん粉	723 24.2	
22 火	丸パン 照り焼きバーガーパーティ コールスロー パスタスープ 中:さくらんぼゼリー		★牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン ドレッシング 米油 マカロニ 中:ゼリー	615 23.8	798 29.2
23 水	ごはん ビーンズカレー だいこんとツナのサラダ ヨーグルト	二幼	★牛乳 ★豚肉 大豆 ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ◎松島産トマト えだ豆 だいこん きゅうり	◎松島産ごはん 米油 じゃがいも	731 22.5	897 27.7
24 木	ソフトパン 鮭チーズフライ(ソース) 切り干しだいこんのサラダ トマトとフランクフルトのスープ	二小	★牛乳 鮭 チーズ フランクフルト	切り干しだいこん きゅうり アスパラガス ◎松島産トマト たまねぎ にんじん キャベツ	パン 大豆油 パン粉 ドレッシング 米油	593 23.0	812 31.6
25 金	ごはん ほっけ塩焼き ビーフンソテー にらたま汁 中:しそひじき	五幼 五小	★牛乳 ほっけ ★豚肉 えび ★鶏卵 豆腐 中:ひじき	キャベツ にんじん もやし たけのこ 干しいたけ ★パプリカ ピーマン にら えのきたけ	◎松島産ごはん ごま油 ビーフン でん粉	600 29.4	811 36.5
28 月	ごはん 豚丼の具 小松菜のごま和え だいこんと油揚げのみそ汁	一幼 松中	★牛乳 ★豚肉 油揚げ	たまねぎ ごぼう きぬさや 小松菜 もやし にんじん だいこん ねぎ	◎松島産ごはん 米油 三温糖 ごま じゃがいも	634 27.3	
29 火	チーズパン いかリングフライ(幼小2中3) スパゲティナポリタン ジュリアンスープ	一幼 松中1年	★牛乳 いか ロースハム ★鶏肉	にんじん たまねぎ ◎松島産トマト ピーマン マッシュルーム だいこん キャベツ パセリ	パン 大豆油 パン粉 バター 米油 上白糖 スパゲティ	672 27.6	898 36.0
30 水	ごはん さばのみそ煮 豆もやしと昆布の炒め煮 すいとん汁	一幼 二小4年	★牛乳 さば 昆布 ★さつま揚げ ★鶏肉 油揚げ	豆もやし にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	◎松島産ごはん 米油 上白糖 小麦粉	698 29.3	890 37.0

給食だよ 6月

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

よくかんでたべよう



口のまわりの筋肉を鍛え、
発音がよくなったり、
表情が豊かになる。

よく味わうことの楽しさを知り、
味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、
リラックスできる。

だ液がよく出て、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:642Kcal 26.1g 22.5g 2.4g
 中学校:840Kcal 32.9g 23.9g 3.1g

歯に栄養を
 エナメル質を
 つくろう!

えいようをしっかりとして
つよい「は」をつくろう!