

6月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター		使用する主な食品						栄養価		
		食品の3つのグループ						エネルギーkcal たんぱく質g		
	給食なしの 学校	こ ん だ て 名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギーkcal たんぱく質g	
			6つの基礎食品群						脂質g 食塩g	
			1群 たんぱく質	2群 無機質 (カルシウム)	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	小学校	中学校
1	木	米粉パン とり肉のハーブ焼き  ごぼうサラダ 具だくさん野菜スープ 角チーズ (中学校のみ)	とり肉 まぐろ油漬け ベーコン	★牛乳 プロセスチーズ (中学校のみ)	にんじん	ごぼう、ハーブ えだまめ ★キャベツ たまねぎ	★米粉パン じゃがいも	いりごま すりごま マヨネーズ 卵なしマヨネーズ	591 28.8 26.8 2.6	793 38.3 36.2 3.9
2	金	ごはん あじの香味焼き 春雨の五目炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	★ぶた肉 ◆みそ、あじ ★絹ごし豆腐 油揚げ	★牛乳	にんじん 青ピーマン	たけのこ 乾しいたけ たまねぎ、しょうが 長ねぎ、にんにく	◎ごはん 米油 緑豆はるさめ ごま油 じゃがいも いりごま	595 27.1 15.9 2.5	752 33.3 18.5 3.0	
5	月	ごはん いかのさらさ揚げ  きんぴらごぼう さつまい	いか、とり肉 ★ぶた肉 ◆みそ ★木綿豆腐	★牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	◎ごはん ◆こんにやく 上白糖、でんぷん さつまいも	大豆油 米油 いりごま	607 27.1 17.0 2.1	764 33.2 19.7 2.6
6	火	歯と口の健康週間 ミルクパン ハニーマスタードチキン イタリアンサラダ  クリームシチュー	とり肉 ロースハム ウインナー	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳 生クリーム プロセスチーズ	にんじん	★きゅうり、しめじ とうもろこし ブロッコリー茎 たまねぎ	★パン、上白糖 はちみつ でんぷん じゃがいも	イソマルトシロップ 米油 ホワイトルウ シチュールウ	707 24.5 27.3 4.0	902 30.1 34.1 4.9
7	水	ごはん さわらの照り焼き 五目豆 じゃがもち汁	さわら ★ぶた肉 だいず 油揚げ	★牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ だいこん 長ねぎ	◎ごはん ◆こんにやく 上白糖 じゃがいももち	米油 いりごま	614 28.2 16.0 2.1	777 34.7 18.6 2.7
8	木	米粉フオカッチャ かみかみタコメンチ  とうもろこしと枝豆のソテー ジュリアンスープ ヨーグルト (中学校のみ)	たこ ウインナー ベーコン	★牛乳 加糖ヨーグルト (中学校のみ)	にんじん	とうもろこし えだまめ、だいこん ★キャベツ たまねぎ	★米粉パン パン粉、小麦粉 有塩バター じゃがいも	大豆油 大豆油 25.8 22.7 2.8	746 34.6 27.8 3.9	
9	金	麦ごはん カレー  かみかみサラダ ひゅうがなつゼリー	★ぶた肉 さきいか	★牛乳 脱脂粉乳 低脂肪乳	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん ★きゅうり	◎ごはん ★米粒麦 じゃがいも ゼリー	米油 カレールウ	664 21.5 15.9 2.9	835 26.1 18.3 3.7
12	月	七ヶ浜中 向洋中 ごはん ぎんざけの塩焼き 大豆の磯煮 米粉めんスープ	★ぎんざけ ★油揚げ ★ぶた肉、◆みそ ★大豆、とり肉	★牛乳 ひじき	にんじん ★にら	だいずもやし キャベツ とうもろこし にんにく	◎ごはん 上白糖 ★米粉めん ◆こんにやく	米油 ごま油	595 26.9 18.3 1.8	
13	火	七ヶ浜中 向洋中 背割りソフトパン  チリコンカン たまごスープ フルーツのヨーグルト和え	★ぶた肉 ぶたレバー ★大豆、とり肉 ★たまご	★牛乳 ★無糖ヨーグルト ホイップクリーム	にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ みかんシロップ漬 パインアップルシロップ漬 ももシロップ漬	★パン でんぷん 上白糖	米油	544 25.3 20.4 2.7	
14	水	七ヶ浜中 向洋中 麦ごはん お魚バーグの照り焼きソース うーめんサラダ 七ヶ浜町産かにだしのみそ汁 七ヶ浜町産味付けのり	★いわし ★油揚げ ★絹ごし豆腐 ◎かにだし ◆みそ ロースハム	★牛乳 ★わかめ ◎味付けのり	にんじん	★きゅうり キャベツ 長ねぎ	◎ごはん ★米粒麦 上白糖、でんぷん ★うーめん	ごま油 塩ドレッシング	621 24.6 14.1 2.8	
15	木	松ヶ浜小5年 食パン かぼちゃのコロッケ  海そうサラダ 大麦と大豆入りミネストローネ 宮城県産いちごジャム	◆ちくわ ベーコン ★大豆	★牛乳 ★わかめ あかつのまた	かぼちゃ にんじん トマトピューレ	★きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	★パン、小麦粉 パン粉、★大麦 じゃがいも ★いちごジャム	大豆油 青しそドレッシング オリーブ油	590 21.1 20.4 3.4	760 26.3 25.9 4.6
16	金	七ヶ浜中 向洋中 松ヶ浜小5年 ごはん チンジャオロース きゅうりとめんまの和え物 ふかふか団子スープ	★ぶた肉 ★さめ肉 とり肉	★牛乳	★青ピーマン ★赤パプリカ ★黄パプリカ にんじん	しょうが、★きゅうり たけのこ水煮 メンマ、★はくさい 乾しいたけ、長ねぎ	◎ごはん 上白糖 でんぷん 緑豆はるさめ	米油 ごま油 いりごま	579 25.4 15.3 3.0	

※ はしは毎日持ってきましょう
※ がある日はスプーンが
つきます



よくかんで食べよう!



★ひとくち30回を意識し、よく味わって食べましょう

6月分予定献立表 令和5年度 七ヶ浜町学校給食センター			使用する主な食品						栄養価	
			食品の3つのグループ						エネルギー-kcal	
給食なしの学校			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		たんぱく質g	
			6つの基礎食品群						脂質g	
こ ん だ て 名			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学校	中学校
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
19	月	ごはん お魚フライ(パックソース) 切干大根のサラダ 中華コーンスープ	たら、★たまご まぐろ油漬け ロースハム ★絹ごし豆腐	★牛乳	にんじん ★チンゲンサイ	★きゅうり りょくとうもやし 切干だいこん とうもろこし	◎ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん	大豆油 バボツ'ドレッシング	622	767
20	火	減塩パン ハヤシチュー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	★ぶた肉 ロースハム	★牛乳 脱脂粉乳 加糖ヨーグルト	★にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく、しょうが ブロッコリー茎 とうもろこし	★パン じゃがいも 上白糖	米油 ハヤシルウ ごまドレッシング	636	795
21	水	ごはん(のりふりかけ) いわしの梅煮 油麩入り肉じゃが 引き菜のみそ汁	いわし ★ぶた肉 油揚げ ◆みそ	★牛乳 のりふりかけ	にんじん こまつな	うめ たまねぎ ★だいこん 長ねぎ	◎ごはん じゃがいも ◆こんにやく ◆油麩、上白糖	米油	594	730
22	木	ココアパン チキンオープン焼き きのこペンネのソテー キャベツとレンズ豆のカレースープ	とり肉 ウィンナー ベーコン レンズ豆	★牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	たまねぎ、しめじ エリンギ、にんにく キャベツ	★パン パン粉、小麦粉 マカロニ じゃがいも	オリーブ油	630	778
23	金	七ヶ浜中 向洋中 ごはん 揚げぎょうざ(2個) 小松菜のナムル マーボー豆腐	★ぶた肉 みそ とうふ	★牛乳	★にんじん こまつな にら	りょくとうもやし 長ねぎ、しょうが にんにく、たけのこ水煮 乾ししいたけ	◎ごはん 上白糖 でんぷん 小麦粉	大豆油 いりごま ナムル'ドレッシング 米油、ごま油	691	769
26	月	ごはん さばのトマみそ煮 すき昆布の煮物 なめこのみそ汁	さば、油揚げ さつま揚げ だいす、◆みそ ★絹ごし豆腐	★牛乳 すき昆布	トマト'ユレ ★にんじん	だいすもやし なめこ ★だいこん 長ねぎ	◎ごはん ◆こんにやく 上白糖	米油	636	769
27	火	亦楽小5年 バターロールパン オムレツ(パックケチャップ) じゃがいものチーズ煮 えだまめのポターージュ	たまご ベーコン ウィンナー	★牛乳 プロセスチーズ 低脂肪乳 生クリーム	★にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	★パン じゃがいも	有塩バター ポターージュルウ	659	818
28	水	亦楽小5年 ごはん 大学いも(2個) 寒天サラダ 韓国風すきやき煮	★ぶた肉 ★焼き豆腐	★牛乳 寒天	★にんじん	★きゅうり、長ねぎ りょくとうもやし はくさい、えのきだけ たまねぎ、しょうが にんにく、りんご 乾ししいたけ	◎ごはん さつまいも 上白糖	大豆油 いりごま 和風ドレッシング ごま油、米油	685	830
29	木	汐見小6年 ナン キーマカレー ころころ野菜スープ オレンジ 味付け小魚	★ぶた肉 ぶたレバー だいす とり肉	★牛乳 かたくりいわし	トマト'ユレ ★にんじん	たまねぎ にんにく、しょうが ブロッコリー茎 とうもろこし、オレンジ	ナン じゃがいも マカロニ	米油 カレールウ	523	659
30	金	亦楽小4年 汐見小6年 ごはん かつおのオーロラソース ほうれんそうのごま和え 豚汁	かつお ◆みそ ★ぶた肉 ★木綿豆腐	★牛乳	★にんじん ほうれんそう	りょくとうもやし ★だいこん はくさい ごぼう、長ねぎ	◎ごはん でんぷん 上白糖 じゃがいも	大豆油 いりごま すりごま 米油	622	785

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ ◎印・・・七ヶ浜町産の食材

※ ★印・・・宮城県産の食材

※ ◆印・・・県内で生産・加工された食材、特産物

基準栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g	2.0g未満
中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.5~27.7g	2.5g未満

月平均
摂取量

616	780
25.4	31.0
20.2	24.6
2.8	3.5

6月は食育月間です!

12日から16日には七ヶ浜町や宮城県の地場産物を多く使った献立を予定しています。

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

いっしょに食事の支度をする

わが家の味を伝える



SHICHIGAHAMA-HVYSYOHU
Instagram
給食更新中!