令和７年度

1ブロック	中田小，南材木町小 八木山小，上野山小

６月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝　よくかんで食べよう

毎月19日は食育の日

仙台市太白学校給食センター

日	曜日	こんだてめい		おもなしょくひんとはたらき おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	3・4ねんのえいようか エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	ししつ(g)	しょくえんそうとうりょう(g)
2	月	コッペパン　牛乳　モウカサメのスパイシーやき チリコンカン　ミルクスープ	🔗	パン　こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　さめ　だいず ぶたにく　ベーコン　チーズ	にんにく　たまねぎ にんじん　パセリ	566	27.3	18.2	2.5
3	火	**★しゅんのくだもの　パインアップル★** ごはん　牛乳　レバーいりメンチカツ(ソース) ぶたじる　パインアップル		ごはん　パンこ こめあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　みそ	たまねぎ　にんじん だいこん　ごぼう　しめじ ねぶかねぎ　パインアップル	664	23.1	20.3	1.9
4	水	ココアパン　牛乳　とりにくのガーリックやき じゃがいものチーズに　グリーンサラダ アーモンドいりこざかな	🔗	パン　アーモンド さとう　こめあぶら じゃがいも　バター	ぎゅうにゅう　かたくちいわし とりにく　ベーコン　チーズ	にんにく　にんじん とうもろこし　たまねぎ パセリ　キャベツ　きゅうり	635	29.8	23.9	2.6
5	木	むぎごはん　牛乳　わかさぎフリッター(2ほん) だいずカレー　オレンジ	🔗	おおむぎ　ごはん こむぎこ　こめあぶら	ぎゅうにゅう　わかさぎ ぶたにく　だいず　チーズ	にんじん　たまねぎ にんにく　オレンジ	649	21.5	23.0	1.8
6	金	ごはん　牛乳　ぶりのてりやき　れんこんサラダ ぶたにくととうふのピリからスープ		ごはん　さとう　こめあぶら ごま　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶり　みそ ぶたにく　とうふ	れんこん　きゅうり　にんじん　えのきたけ きくらげ　はくさい　ねぶかねぎ　しょうが	619	24.8	17.4	2.1
9	月	コッペパン　牛乳　エスニックビーンズ うずらたまごのクリームに グレープフルーツ	🔗	パン　でんぷん　こめあぶら じゃがいも　バター	ぎゅうにゅう　だいず　とりにく うずらたまご　いんげんまめ チーズ　こおりどうふ	たまねぎ　にんじん　とうもろこし グリンピース　グレープフルーツ	587	26.9	23.0	2.2
10	火	ごはん　牛乳　ぶたにくのしょうがやき てっかみそ　ひきなじる		ごはん　こめあぶら ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず　みそ かつおぶし　とうふ　あぶらあげ	しょうが　ごぼう　にんじん だいこん　こまつな	620	24.7	20.7	2.2
11	水	しょくパン　スライスチーズ　牛乳 たらのプロバンスふう　やさいスープ　れいとうみかん		パン　こめあぶら　バター さとう　じゃがいも　でんぷん	ぎゅうにゅう　チーズ たら　ベーコン	トマト　たまねぎ　にんにく　にんじん キャベツ　セロリー　パセリ　みかん	559	24.4	20.1	3.0
12	木	ごはん　牛乳　あじのしおやき かいそうサラダ(あおじそドレッシング) あぶらふいりけんちんじる　ヨーグルト	🔗	ごはん　こめあぶら あぶらふ　さといも	ぎゅうにゅう　あじ　のり わかめ　とうふ　ヨーグルト	キャベツ　きゅうり　にんじん だいこん　ごぼう　ねぶかねぎ	588	24.1	13.2	2.5
13	金	ごはん　牛乳　ジャージャンどうふ えだまめいりさつまいもコロッケ　オレンジ	🔗	ごはん　こめあぶら　パンこ　さつまいも こむぎこ　ごまあぶら　さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　みそ	チンゲンサイ　にんじん　ねぶかねぎ　たけのこ きくらげ　しょうが　にんにく　オレンジ　えだまめ	671	20.5	22.4	1.7
16	月	こめこパン　牛乳　あおさベイクドポテト にくだんごのトマトに　レモンドレッシングサラダ	🔗	パン　こめこ　じゃがいも こめあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　あおさ ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんじん　にんにく　マッシュルーム トマト　キャベツ　きゅうり　とうもろこし　レモン	617	23.5	23.0	2.4
17	火	**★しゅんのしょくざい　かつお★** ごはん　牛乳　かつおのたつたあげ くきわかめのごもくいため とうふとこまつなのみそしる　ヨーグルト	🔗	ごはん　でんぷん こめあぶら　ごまあぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう　かつお くきわかめ　ささかまぼこ あぶらあげ　とうふ みそ　ヨーグルト	れんこん　にんじん　こまつな だいこん　ねぶかねぎ	620	27.5	15.6	2.3
18	水	**★アメリカのりょうり　ハンバーガーにしてたべよう★** よこわりまるパン　牛乳 とうふハンバーグのバーベキューソースかけ ビーンズサラダ(コーンクリームドレッシング) クラムチャウダー　毎月19日 食育の日	🔗	パン　こめあぶら　ごま　さとう ジャム　でんぷん　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　あさり こおりどうふ　チーズ クリーム　だいず	たまねぎ　にんにく にんじん　パセリ　えだまめ きゅうり　とうもろこし	598	27.0	22.6	2.4
19	木	ごはん　牛乳　しろはなまめコロッケ(ソース) チンジャオロースー　わかめスープ		ごはん　こむぎこ　でんぷん　じゃがいも こめあぶら　ごまあぶら　さとう　パンこ	ぎゅうにゅう　いんげんまめ ぶたにく　とうふ　わかめ	たまねぎ　しょうが　ピーマン　あかピーマン たけのこ　にんにく　にんじん　ねぶかねぎ	638	20.9	19.1	2.5
20	金	ごはん　牛乳　ぶたにくのこうみやき コーンいりひたし　なまあげとじゃがいものみそしる		ごはん　さとう こめあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　みそ	しょうが　にんにく　こまつな　とうもろこし もやし　だいこん　にんじん　ねぶかねぎ	589	21.8	18.7	1.7
23	月	しょくパン　いちごジャム　牛乳　フライドチキン ヤンソンフレステルセ　ジュリエンヌスープ	🔗	パン　ジャム　こむぎこ　でんぷん こめあぶら　じゃがいも　オリーブゆ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　クリーム　チーズ	たまねぎ　にんにく　にんじん キャベツ　セロリー　パセリ	635	26.3	25.1	2.8
24	火	ごはん　牛乳　なまあげのごまだれかけ(4こくらい) きゅうりのしそふうみづけ　さつまじる		ごはん　こめあぶら　さとう ごま　さつまいも	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　みそ	きゅうり　しそ　にんじん　だいこん ごぼう　しめじ　ねぶかねぎ	595	20.3	16.1	2.0
25	水	ミルクパン　牛乳　ししゃもフライ(1ぽん・ソース) ABC マカロニスープ　オレンジ キャンディタイプチーズ(2こ)		パン　こむぎこ パンこ　こめあぶら マカロニ　じゃがいも	ぎゅうにゅう　チーズ ししゃも ウインナーソーセージ	にんじん　たまねぎ　とうもろこし パセリ　オレンジ	581	20.2	25.3	2.7
26	木	ごはん　牛乳　さばのピリからやき こまつなのごまずあえ　ごじる		ごはん　さとう　ごまあぶら こめあぶら　ごま	ぎゅうにゅう　さば　みそ だいず　とうふ	しょうが　にんにく　こまつな　にんじん もやし　だいこん　ごぼう　ねぶかねぎ	625	22.4	20.9	2.2
27	金	**★しゅんのくだもの　さくらんぼ★** ごはん　牛乳　ぶたにくとレバーのごまソースいため うずらたまごのちゅうかスープ　さくらんぼ(2こ)		ごはん　でんぷん こめあぶら　ごま　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　みそ　うずらたまご	きくらげ　たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　ねぶかねぎ　さくらんぼ	646	26.3	19.9	1.9
30	月	バターロールパン　牛乳　さけのバジルやき ひじきサラダ　とうにゅうクリームスープ	🔗	バター　パン　さとう　オリーブゆ じゃがいも　こめあぶら	ぎゅうにゅう　さけ　ベーコン こおりどうふ　とうにゅう　ひじき	にんにく　たまねぎ　にんじん　えだまめ マッシュルーム　パセリ　きゅうり　レモン	560	26.1	20.9	2.9

※はしは，毎日忘れず持ってきましょう。　※🔗印はスプーンもあったほうが食べやすいこんだてです。　※献立内容は変更することがあります。

令和６年度学校給食標語優秀賞

このにおい　みんな大好き　カレーだな

仙台市立小学校　　児童

６月は「せんだいっ子給食月間」です。仙台市産や宮城県産の食材を多く使用する予定です。また，主食のごはんは仙台市産のひとめぼれを使用しています。パンには県内産小麦を使用しています。牛乳も宮城県産です。