

令和5年度



6月予定献立表



月	火	水	木	金
	<p>～海藻め知識～</p> <p>わかめ 矢印の部分の名前は？</p> <p>こんぶ 海の中でだしが出ないのはなぜ？</p> <p>矢印の部分は、めかぶです。ここから、胞子が放出されます。</p> <p>海の中では、細胞膜によってだしの成分が守られているからです。</p>		<p>1</p> <p>ミルクパン タンドリーチキン シェルマカロニサラダ 海の野菜スープ</p>	<p>2</p> <p>わかめごはん 五目厚焼き卵 小松菜のツナあえ 豚汁</p>
<p>5</p> <p>ごはん 岩沼特製焼き肉 かみかみサラダ 米粉ワンタンスープ</p>	<p>6</p> <p>ピザトースト アメリカンサラダ コーンクリームスープ サワーゼリー</p>	<p>7</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き 豚きんぴら 切り干し大根のみそ汁</p>	<p>8</p> <p>コッペパン(蜂蜜マーガリン) いか磯辺フライ 野菜たっぷり塩焼きそば カラフルおひたし</p>	<p>9</p> <p>市陸上大会</p>
859/35/26.4/3.5	856/29.1/32.8/4	790/36.1/24.3/3.4	857/34.7/31.3/3.5	
<p>12</p> <p>市陸上大会予備日</p>	<p>13</p> <p>ソフトパン ★笹かまのマヨネーズ焼き 豆とコーンのソテー チキンボールスープ フロム蔵王いちごヨーグルト</p>	<p>14</p> <p>ごはん もうかざめピリ辛蒲揚げ 小松菜ともやしのおひたし 五目みそ汁</p>	<p>15 誕生日給食</p> <p>きなこ揚げパン 野菜たっぷりみそラーメン きゅうりのピリ辛あえ さくらんぼ(2こ)</p>	<p>16</p> <p>2.3年生自校炊飯 ★油麩井の具 ブロッコリーのごま和え ★うーめん汁</p>
	834/33.2/33.1/3.4	794/35.4/22.2/2.9	815/27.7/28.2/3.3	832/31.6/22.1/3.4
<p>19</p> <p>ごはん 鯖のみそ煮 茎わかめの五目炒め 八杯汁</p>	<p>20</p> <p>ベーコンチーズ米粉パン ハニーマスタードチキン ポテトの香味あえ ジュリアンスープ</p>	<p>21</p> <p>ごはん 四川豆腐 メンマ変わりあえ パイナップル(1こ)</p>	<p>22</p> <p>バターロール ベーコンエッグ グリーンサラダ ビーンズチリスープ</p>	<p>23</p> <p>1.2年生自校炊飯 ポークカレー りっちゃんサラダ ベビーチーズ</p>
851/34/30.4/3.5	769/40.9/29.2/3.6	743/29.4/21.2/3	767/33.8/32.1/3.1	877/32/27.1/3.2
<p>26</p> <p>ごはん 納豆 肉じゃが キャベツときゅうりの浅漬け</p>	<p>27</p> <p>市駅伝大会</p>	<p>28</p> <p>市駅伝大会予備日</p>	<p>29</p> <p>横割り丸パン ハンバーグ(パックケチャップ) ツナサラダ ABCスープ</p>	<p>30</p> <p>1.3年生自校炊飯 ガパオライスの具 レインボーサラダ もやしとわかめのピリ辛スープ</p>
760/29.8/17.6/2.4			773/30.8/33.5/3.5	713/33/24.6/3.2

※予定献立は変更になることがあります。

・★マークは宮城県の郷土料理、または特産品を使用した料理です。

・数字はエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分を表します。

今月の旬の食材:アスパラ、じゃがいも、にら、いちご、メロン、さくらんぼ、カツオ

今月の地場産物:米、米粉パン、米粉麺、きゅうり、たまねぎ、

