



6月予定献立表

箸を忘れずに持ってきてきましょう。

岩沼市立岩沼西中学校

月	火	水	木	金
3 ごはん あじの香味焼き すき昆布の炒り煮 具だくさんの豚汁 ヨーグルト	4 バターロールパン ハニーマスタード チキン カラフル和風サラダ コーンクリームスープ 小魚	5 ごはん 四川豆腐 ギョウザ(2ヶ) もやしのピリ辛あえ 角チーズ	6 減塩パン ブルーベリージャム 五目うどん ささかまの磯辺揚げ ひじきサラダ	7 ごはん 豚肉のかりん揚げ 厚揚げのカレー煮 ひきな汁
833/35.8/18.3/2.5	797/41.5/28.3/3.8	875/34.8/30.6/3.5	767/34.2/24.4/3.4	857/34.7/26.0/2.7
10 市陸上・水泳大会 応援メニュー! ごはん 森林鶏の特製 オニオンソース キャベツの梅あえ 根菜のみそ汁 6月10日層の上では「入梅」 です。梅料理でさっぱり♪	11 米粉パン ベーコンと青菜の ペペロンチーノ せんぎりサラダ 果物(オレンジ)	12 ごはん 県産ぶりのてりやき 岩沼産小松菜の ごまあえ みそ米粉ワンタン スープ	13 ソフトパン 県産いちごジャム ポークビーンズ 米麺の イタリアンサラダ 岩沼産玉ねぎスープ	14 市陸上大会 お弁当なし 6月は食育月間です。 宮城県や岩沼が産地 の地場産品を献立に 取り入れています。
776/29.8/20.9/2.5	796/36.1/22.3/2.6	771/27.6/22.4/2.6	724/28.4/23.8/2.6	
17 市陸上大会 予備日 お弁当の日	18 米粉きなこパン 白身魚フライ デミグラスソース コーンじゃが 大麦入りトマトスープ	19 食育の日 メニュー! ごはん 油麩井の具 グリーンサラダ みそけんちん汁 アイスヨーグルト	20 ミルクパン オムレツ 切り干し大根の サラダ クリームシチュー	21 ごはん 県産豚のみそかつ おひたし 米麺のあんかけ汁
	831/31.6/30.4/2.8	763/25.9/21.5/2.5	749/28.3/32.3/3.2	806/26.8/22.0/3.3
24 ごはん 油淋鶏 塩だれナムル 中華トックスープ	25 コッペパン スパゲティ・アル・ ポモドーロ いかメンチカツ りっちゃんの 元気サラダ 牛乳プリン	26 体育祭応援 メニュー! 麦ごはん ポークカレー かみかみサラダ 果物(冷凍みかん)	27 ココアパン マカロニグラタン 豆とコーンのソテー 野菜スープ	28 体育祭 *数字はエネルギー/たんぱ く質/脂質/塩分を表します
821/32.5/22.4/3.0	879/30.4/30.1/3.2	797/28.8/17.5/3.3	818/31.0/36.5/3.2	
今月の給食目標 梅雨時の健康と衛生に気をつけよう ・給食の前にはきれいに手を洗い、ハンカチでふきましょう。 ・給食の配膳台は、衛生的に管理しましょう。 ・給食当番は、身支度を整えて準備をしましょう。		【6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です!】 ○ よくかんで食べるようにしましょう。 かめマークは、よく噛んで食べてほしい料理です。		<今月の地場産品> 岩沼市産：きゅうり 玉ねぎ 小松菜 米粉麺 米粉パン 米 宮城県産：森林鶏 赤黄ピーマン まぐろ 牛乳 いちごジャム 県産豚肉 県産ぶり こねぎ

※都合により、献立を変更する場合があります。牛乳は毎日つきます。