

◎小学校中学年の盛り付け量となります。今回は6月1日(月)～30日(火)の献立を掲載しています!

6月1日(月)	6月2日(火)
ブロッコリーのごま和え キムチ炒め ご飯(白米) せんべい汁 【小学校】エネルギー:550kcal たんぱく質:24.8g 【中学校】エネルギー:690kcal たんぱく質:29.4g	ポテトサラダ 焼きそば カミカミ レモンゼリー 背割りコッパン わかめスープ 【小学校】エネルギー:652kcal たんぱく質:24.6g 【中学校】エネルギー:782kcal たんぱく質:29.1g
6月3日(水) かまいしカミカミデー	6月4日(木)
カミカミかりぼり和え カミカミタコメンチ ご飯(白米) 根菜とこんにゃくの味噌汁 【小学校】エネルギー:516kcal たんぱく質:18.1g 【中学校】エネルギー:651kcal たんぱく質:21.6g	切干大根の洋風サラダ 鶏肉のハーブ焼き 食パン いろいろお豆のミネストローネ 【小学校】エネルギー:577kcal たんぱく質:28.0g 【中学校】エネルギー:713kcal たんぱく質:35.8g
6月5日(金)	6月8日(月)
キャベツとしらすの炒め煮 きんぴら肉団子 ご飯(白米) めかぶの味噌汁 【小学校】エネルギー:521kcal たんぱく質:18.6g 【中学校】エネルギー:682kcal たんぱく質:23.2g	カミカミきんぴら イワシの漬け梅煮(※) ご飯(白米) ニラの味噌汁 【小学校】エネルギー:540kcal たんぱく質:23.4g 【中学校】エネルギー:664kcal たんぱく質:26.3g

6月9日(火)	6月10日(水)
キャベツとめかぶのサラダ フィレオチキン  食パン ABC スープ 【小学校】エネルギー:515kcal たんぱく質:24.5g 【中学校】エネルギー:625kcal たんぱく質:29.4g	切干大根と 鮭フレークの炒め物 三色厚焼き玉子 オレンジ  ご飯(白米) キャベツの味噌汁 【小学校】エネルギー:547kcal たんぱく質:22.1g 【中学校】エネルギー:691kcal たんぱく質:26.4g
6月11日(木)	6月12日(金) カミカミデー(13日)
コーンの フレンチサラダ 豆腐ハンバーグ トマトソースかけ  横割り丸型コッペパン 小松菜の コンソメスープ 【小学校】エネルギー:582kcal たんぱく質:22.0g 【中学校】エネルギー:704kcal たんぱく質:25.9g	ひじきのサラダ 餃子  ご飯(白米) 春雨の中華スープ 【小学校】エネルギー:532kcal たんぱく質:16.8g 【中学校】エネルギー:678kcal たんぱく質:20.0g
6月16日(火)	6月17日(水)
ペンネマカロニと肉団子の トマト煮込み ポテトカップグラタン  黒糖パン キャベツのカレースープ 【小学校】エネルギー:629kcal たんぱく質:22.6g 【中学校】エネルギー:749kcal たんぱく質:26.5g	ほうれん草ともやしの ナムル サバの香味焼き  ご飯(白米) 八宝菜風スープ 【小学校】エネルギー:544kcal たんぱく質:24.9g 【中学校】エネルギー:708kcal たんぱく質:31.9g

6月18日(木)	6月19日(金) 食育の日
わかめとコーンのサラダ ハムカツ  コッペパン かぼちゃの豆乳シチュー 【小学校】エネルギー:625kcal たんぱく質:23.3g 【中学校】エネルギー:759kcal たんぱく質:27.7g	海藻の梅風味和え 紅鮭ハンバーグ(※)  ご飯(白米) じゃがいもの味噌汁 【小学校】エネルギー:554kcal たんぱく質:21.1g 【中学校】エネルギー:694kcal たんぱく質:24.9g
6月22日(月)	6月23日(火) カミカミデー
のり和え サバの味噌煮  ご飯(白米) 沢煮椀 【小学校】エネルギー:577kcal たんぱく質:23.6g 【中学校】エネルギー:693kcal たんぱく質:26.5g	野菜とパスタのサラダ ポークビーンズ  背割りコッペパン 根菜のコンソメスープ 【小学校】エネルギー:527kcal たんぱく質:24.3g 【中学校】エネルギー:638kcal たんぱく質:28.7g
6月24日(水)	6月25日(木)
チキンカレー ハンバーグ  ご飯(白米) 大豆のサラダ 【小学校】エネルギー:674kcal たんぱく質:24.4g 【中学校】エネルギー:892kcal たんぱく質:30.7g	ジャーマンポテト 枝豆オムレツ  食パン きのこマロニーのスープ 【小学校】エネルギー:529kcal たんぱく質:25.4g 【中学校】エネルギー:640kcal たんぱく質:30.1g

6 月 26 日 (金)	6 月 29 日 (月)
大根のナムル風 アジカツ  ご飯 (白米) 中華風わかめスープ 【小学校】エネルギー:547kcal たんぱく質:21.7g 【中学校】エネルギー:689kcal たんぱく質:25.8g	山菜の炒め煮 カミカミ イカ照り焼き  ご飯 (白米) 五目汁 【小学校】エネルギー:520kcal たんぱく質:28.3g 【中学校】エネルギー:662kcal たんぱく質:35.4g
6 月 30 日 (火)	
グリーンサラダ チキンナゲット  コッペパン コーンスープ 【小学校】エネルギー:615kcal たんぱく質:24.7g 【中学校】エネルギー:768kcal たんぱく質:30.5g	☆毎月 3 日は「かまいしカミカミデー」 ☆3 のつく日は「カミカミデー」 ☆毎月 19 日は「食育の日」 ☆毎月 28 日は「いわて減塩・適塩の日」
※ イワシの漬け梅煮・紅鮭ハンバーグ	
 (株) 津田商店 「イワシの漬け梅煮」  双日食料水産(株) 釜石工場 「紅鮭ハンバーグ」	学校給食センターの並びに、(株) 津田商店、双日食料水産(株) 釜石工場が立地しており、どちらも水産加工品を製造しています。 製品を学校給食のメニューとして取り入れることができないか、一緒に試行錯誤し作り上げたのが、この「イワシの漬け梅煮」と「紅鮭ハンバーグ」です。 どちらも給食メニューの一つとして、今後も定期的に登場する予定です。