

# [ 6 月 予 定 献 立 表 ]

表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	黒砂糖コッペパン	○	ぬるチーズ ブレンオムレツ キャベツサラダ ミネストローネ	チーズ 牛乳 ブレンオムレツ ウィンナー チャウダー	黒砂糖 コッペパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 セロリー パセリ	737 kcal 26.4 g 28.1 g 4.4 g
2 金	麦ご飯	○	しそ味ひじき ささみのマヨネーズ焼き 切り干し大根のかみかみサラダ 根菜のごま汁	しそ味ひじき 牛乳 鶏ささ身 チャウダー ロースハム 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 ビタミン強化米 三温糖 ごま油 白ごま さといも 油 白すりごま	切干しだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	741 kcal 35.9 g 24.6 g 3.4 g
5 月	麦ご飯	○	ソースかつ ポイルキャベツ 具だくさん汁 青のり小魚	牛乳 ローストンカツ 木綿豆腐 わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 じゃがいも	キャベツ だいこん にんじん こまつな	745 kcal 26.1 g 21.9 g 3.4 g
9 金	かむかむわかめごはん	○	いかの香味焼き 五目豆 小松菜のみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	かむかむわかめごはん 牛乳 いか 大豆 凍り豆腐 鶏肉 油揚げ わかめ 米みそ	精白米 押麦 ビタミン強化米 ごま油 板こんにやく 大豆油 三温糖 じゃがいも 歯と口の健康週間ゼリー	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん 小松菜	747 kcal 34.5 g 18.8 g 4.8 g
12 月	麦ご飯	○	ポークコロケ 減塩中濃ソース もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 米みそ	精白米 押麦 ビタミン強化米 油 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし なら なめこ だいこん こまつな ねぎ	758 kcal 28.2 g 22.5 g 2.8 g
13 火	マーボーらーめん	○	水菜の三色あえ 美生柑	豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 竹輪	中華めん ごま油 三温糖 かたくり粉 白ごま	にんじん ねぎ なら 水菜 りよくとうもやし 糸こんにやく 美生柑	678 kcal 35.2 g 21.1 g 3.3 g
14 水	麦ご飯	○	金山納豆 肉じゃが ほうれん草のごまあえ	牛乳 金山納豆 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 油 三温糖 白ごま	しらたき にんじん 玉葱 さやいんげん ほうれんそう りよくとうもやし	746 kcal 30.4 g 21.5 g 2.2 g
15 木	コッペパン	○	ポイルウィンナー チーズサラダ ポトフ 福島県産ももゼリー	牛乳 ポークウィンナー チーズ 鶏肉 ベーコン	コッペパン じゃがいも	キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 たまぎたけ	739 kcal 30.5 g 30.3 g 4.1 g
16 金	麦ご飯	○	大豆とほうれん草のキーマカレー ツナサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 豚ひき肉 大豆 大豆ミート ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖	にんじん 玉葱 ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ とうもろこし きゅうり パイン もも パナナ みかん	808 kcal 29.8 g 23.8 g 2.8 g
19 月	麦ご飯	○	いわしの蒲焼き 高野豆腐のうま煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし 凍り豆腐 豚肉 木綿豆腐 わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 じゃがいも	にんじん さやいんげん 玉葱 突こんにやく こまつな	820 kcal 37.1 g 27.1 g 3.6 g
20 火	イカとトマトのスパゲティ	○	フレンチサラダ オレンジ	いか あさり 牛乳 ロースハム ダイスチーズ	スパゲティ オリーブ油 中ざら糖 三温糖	玉葱 にんじん パセリ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	693 kcal 33.1 g 16.6 g 5.0 g
21 水	麦ご飯	○	パオズ 豚キムチ チンゲン菜スープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 なた わかめ たまご	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 白ごま	キムチ漬け なら ねぎ にんじん 玉葱 ほうきさい えのきたけ こまつな	765 kcal 28.8 g 25.7 g 2.9 g
22 木	アップルパン	○	チキングラタン コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ ベーコン	コッペパン マカロニ 無塩バター 油 三温糖 じゃがいも	ドライアップル 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり セロリー	988 kcal 41.9 g 36.8 g 4.7 g
23 金	そぼろご飯	○	ほうれん草サラダ すいとん汁	鶏ひき肉 いらたまご 牛乳 ツナ 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 はるさめ 白ごま すいとん	にんじん えだまめ きゅうり ほうれんそう ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ	782 kcal 30.6 g 25.3 g 2.8 g
26 月	麦ご飯	○	ほっけフライ ひじきのあえもの 具だくさん汁	牛乳 ほっけフライ ソフトチキン 木綿豆腐 わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも	水菜 にんじん ブロッコリー だいこん こまつな	766 kcal 31.2 g 23.4 g 3.3 g
27 火	ピビンバ丼	○	にらまんじゅう チンゲン菜スープ とちおとめ一口ゼリー	豚肉 錦糸卵 牛乳 にらまんじゅう 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 上白糖 白ごま ごま油 油	しょうが にんじん ぜんまい もやし ほうれんそう チンゲン菜 玉葱 干し椎茸	732 kcal 36.7 g 18.7 g 2.8 g
29 木	食パン	○	きな粉クリーム 鶏肉と大豆のトマトソース煮 かみかみごぼうサラダ ほうれんそうスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 木綿豆腐 ベーコン	食パン 黒豆きなこクリーム じゃがいも 油 白ごま	玉葱 パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれんそう 干し椎茸	956 kcal 35.1 g 37.6 g 4.4 g
30 金	麦ご飯	○	スタミナ炒め 大根ときゅうりのキムチ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉モモ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 かたくり粉 ごま油 ワンタン	にんじん 玉葱 なら だいこん だいこん葉 きゅうり ほうれんそう もやし きくらげ	713 kcal 28.8 g 21.7 g 2.1 g

※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ※給食は、市の測定機で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。  
 検査結果は市のホームページに掲載しています