



[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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	そぼろご飯	○	ほうれん草サラダ すいとん汁	牛乳 鶏肉 いりたまご ツナ 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 はるさめ ごま ごま油 冷凍すいとん	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	749 kcal 29.4 g 22.9 g 2.5 g
4火	ミートソース	○	フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 大豆ミート チキンハム	ソフト麺 砂糖 オリーブ油 上白糖	にんじん 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	707 kcal 33.6 g 15.8 g 3.2 g
5水	かむかむわかめご飯 〈歯と口の健康献立〉	○	いかの香味焼き ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 わかめ いか 大豆 油揚げ	麦ご飯 ごま油 ごま 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 キャベツ きゅうり だいこん 小松菜	718 kcal 30.0 g 18.0 g 3.9 g
6木	アップルコッペパン	○	チキングラタン イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ バター 油 じゃがいも	りんご 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	793 kcal 32.6 g 27.2 g 3.8 g
7金	ソースカツ丼 〈中体連応援メニュー〉	○	小松菜のみそ汁 青のり小魚	牛乳 トンカツ 豆腐 わかめ	麦ご飯 油 砂糖	キャベツ こまつな にんじん だいこん しめじ	776 kcal 27.9 g 25.2 g 3.3 g
10月	麦ご飯	○	いわしの梅煮 ひじきの和え物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 ひじき ソフトチキン 豆腐 わかめ	麦ご飯	みずな にんじん ブロッコリー 玉葱 こまつな	618 kcal 28.3 g 13.7 g 2.8 g
11火	給食なし(中体連)						
12水	給食なし(中体連)						
13木	給食なし(中体連)						
14金	発芽胚芽米入りごはん 〈地場産物利用〉	○	大豆とほうれん草のキーマカレー グリーンサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 大豆 大豆ミート ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉葱 しめじ ほうれんそう キャベツ とうもろこし きゅうり	795 kcal 28.5 g 21.0 g 2.4 g
17月	麦ご飯 〈地場産物利用〉	○	ポークコロッケ もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 ポークコロッケ 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐	麦ご飯 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	745 kcal 27.2 g 22.4 g 2.5 g
18火	マーボーラーメン 〈地場産物利用〉	○	水菜の三色和え 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪	中華めん ごま油 砂糖 かたくり粉 白ごま	にんじん ねぎ なら みずな もやし	655 kcal 30.8 g 19.1 g 2.9 g
19水	麦ご飯 〈地場産物利用〉	○	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のいりごま和え けんちん汁 とちおとめゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	麦ご飯 油 白ごま ごま油 さといも	しょうが ほうれんそう りょくとう もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	714 kcal 27.6 g 23.5 g 2.7 g
20木	コッペパン 〈地場産物利用〉	○	県産ももジャム 福島県産チキンカツ コールスローサラダ 春雨スープ	牛乳 福島県産チキンカツ チキンハム	コッペパン 油 砂糖 はるさめ かたくり粉 ももジャム	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 干し椎茸 ねぎ だいこん	620 kcal 24.5 g 21.8 g 3.6 g
21金	給食なし(1、2年生学習旅行、3年生福祉体験)						
24月	麦ご飯	○	ホキ和風フライ 高野豆腐のうま煮 具だくさん汁 ビーンズカル	牛乳 ホキ和風フライ 凍り豆腐 豚肉 豆腐 わかめ ビーンズカル	麦ご飯 油 じゃがいも 砂糖	にんじん さやいんげん 玉葱 こんにゃく だいこん こまつな	803 kcal 35.6 g 22.8 g 3.6 g
25火	ピビンパ丼	○	にらまんじゅう チンゲン菜スープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏系卵 にらまんじゅう 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま ごま油 油 りんごゼリー	しょうが にんじん ぜんまい もやし ほうれんそう チンゲンツアイ 玉葱 干し椎茸	737 kcal 36.1 g 18.3 g 2.8 g
26水	麦ご飯	○	スタミナ炒め 大根ときゅうりのキムチ和え ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	麦ご飯 油 かたくり粉 ごま油 ワンタン キムチの素	にんじん 玉葱 なら だいこん きゅうり ほうれんそう もやし きくらげ	714 kcal 29.3 g 22.2 g 1.9 g
27木	食パン	○	いちごジャム 鶏肉と大根のトマトソース煮 かみかみごぼうサラダ ほうれん草スープ	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 ベーコン	食パン じゃがいも 油 いちごジャム 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	834 kcal 33.8 g 26.8 g 3.4 g
28金	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ 磯香和え のっぺい汁	牛乳 カツオ のり 鶏肉もも 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 ごま さといも かたくり粉	こまつな もやし にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ	698 kcal 34.5 g 17.5 g 2.1 g
							747 kcal
※ 食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。							月平均栄養価
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							31.2 g
							21.2 g
							3.1 g



6月は「食育月間」です。
市では食育の一環として、子どもたちからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
今月は、市内自校給食校・給食センターで提供している減塩メニューを組み合わせました
市内統一献立「美味しく減塩！統一献立」を実施します。
ケチャップの酸味や磯の香り、だしのおま味等を活かし、薄味でもおいしく食べられるように工夫されています。