



[6月給食献立表]



表郷小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	麦ご飯	○	鶏肉のごまみそ焼き ピーマン炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いか もずく 豆腐 なた	麦ご飯 砂糖 ごま ビーフン 油 ごま油	こまつな にんじん キャベツ たけの こねぎ えのきたけ	539 kcal 26.3 g 15.2 g 2.1 g
4火	らーめん	○	春巻き きゅうりとキャベツの塩昆布漬け	牛乳 鶏肉 春巻き なたと 昆布	中華めん 油 ごま油	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	599 kcal 25.1 g 31.1 g 3.0 g
5水 6木	お弁当の日(5年生宿泊学習) お弁当の日(5年生宿泊学習)						
7金	かむかむわかめごはん 〈歯と口の健康献立〉	○	いかの香味焼き 五目豆 小松菜の味噌汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 わかめ いか 大豆 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 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 こまつな こんにゃく	597 kcal 26.5 g 15.2 g 3.4 g
10月	麦ご飯 〈地場産物活用〉	○	ポークコロケ もやしのひき肉炒め なめこの味噌汁	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 ポーク コロケ	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	615 kcal 23.7 g 18.8 g 2.2 g
11火	マーボーらーめん 〈地場産物活用〉	○	野菜の三色和え 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 ももゼリー	にんじん ねぎ なら みずな もやし こんにゃく	603 kcal 27.9 g 30.0 g 3.7 g
12水	麦ご飯 〈地場産物活用〉	○	厚焼き玉子 筑前煮 玉ねぎのみそ汁 とちおとめゼリー	牛乳 厚焼き玉子 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	麦ご飯 さといも 三温糖 油 じゃが いも とちおとめゼリー	にんじん ごぼう だいこん レンコン たけのこ さやいんげん こんにゃく 玉葱 こまつな	563 kcal 22.9 g 14.7 g 2.5 g
13木	コッペパン 〈地場産物活用〉	○	りんごジャム 福島県産チキンカツ かみかみごぼうサラダ ほうれん草スープ	牛乳 チキンカツ ツナ 絹ごし豆腐 ベーコン	コッペパン 油 ごま油 砂糖 りんご ジャム	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 玉葱 干 し椎茸	547 kcal 23.3 g 23.7 g 2.9 g
14金	麦ご飯 〈地場産物活用〉	○	豚肉のしょうが焼き 大根ときゅうりのキムチ和え けんちん汁	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	麦ご飯 油 ごま油 さといも	しょうが だいこん きゅうり にんじ ん ねぎ ごぼう 干し椎茸 こんにゃ く	570 kcal 22.4 g 20.0 g 2.3 g
17月	麦ご飯	○	きびなごカリカリフライ 親子煮 かみかみ和え	牛乳 きびなごカリカリフライ 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵 さきいか	麦ご飯 油	にんじん 玉葱 こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり	569 kcal 23.8 g 16.7 g 2.2 g
18火	ミートソーススパゲティ	○	フレンチサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート チキンハム	ソフト麺 三温糖 オリーブ油 上白糖 アセロラゼリー	にんじん 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム 青ピーマン キャベ ツ きゅうり とうもろこし	620 kcal 26.9 g 14.1 g 3.1 g
19水	麦ご飯	○	さばのごま味噌焼き 炒り豆腐 すまし汁	牛乳 さば 豆腐 鶏肉 かまぼこ わか め	麦ご飯 ごま 砂糖 油	玉葱 ねぎ にんじん 干し椎茸 たけ のこ ほうれんそう ぶなしめじ	604 kcal 29.2 g 20.3 g 2.5 g
20木	お弁当の日(6年生白河探検)						
21金	キーマカレー	○	海藻サラダ ソファール元気ヨーグルト	牛乳 鶏肉 挽わり大豆 海藻ミックス ソファール元気ヨーグルト	麦ご飯 砂糖 ごま油	玉葱 ソテーオニオン にんじん 青 ピーマン だいこん きゅうり キャベ ツ	670 kcal 24.9 g 19.3 g 3.4 g
24月	麦ご飯	○	ホキ和風フライ ひじきの和風和え 具だくさん汁	牛乳 ホキ和風フライ ひじき ツナ 豆腐	麦ご飯 油 じゃがいも	みずな にんじん ブロッコリー だい こん こまつな	591 kcal 24.0 g 20.1 g 2.2 g
25火	ピピンパン	○	野菜シューマイ チンゲン菜スープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 卵 野菜しゅうまい 絹ご し豆腐	麦ご飯 ごま 砂糖 ごま油 油 りんご ゼリー	しょうが だいこん もやし ほうれん そう にんじん ぜんまい チンゲン ツァイ 玉葱 干し椎茸	608 kcal 27.1 g 17.8 g 2.1 g
26水	お弁当の日(キッズシアター)						
27木	黒糖コッペパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 野菜とじゃこのサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ ベーコン	黒糖コッペパン 黒砂糖 じゃがいも 油	玉葱 バセリ みずな きゅうり にん じん だいこん ほうれんそう	484 kcal 22.3 g 19.6 g 2.8 g
28金	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ 磯香あえ のっぺい汁	牛乳 焼きのり 鶏肉 油揚げ かつお	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	568 kcal 28.5 g 15.9 g 1.6 g

※ 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。

※ 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。

月平均栄養価	584.0 kcal 25.3 g 19.5 g 2.6 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かうように「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、だしのうま味等を活かし、薄味でもおいしく食べられるように工夫されています。

