



令和2年

がつこんだてよていひょう
6月献立予定表

裏磐梯学校給食共同調理場

日 付	献 立 名	栄 養 価					赤…血 や 肉 に なる		緑…体の調子をととのえる		黄…力や熱のもとになる		給食が 休みの ところ
		E kcal	P g	F g	塩分 g	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
1 (月)	ごはん 豆腐の中華スープ チンジャオロース ビーンズサラダ 	小 648 中 781	28.5 34.6	21.6 25.2	2.1 2.6	豚肉 豆腐 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	きくらげ たけのこ もやし キャベツ ねぎ たまねぎ	ごはん 片栗粉	ごま油 マヨネーズ		
2 (火)	食パン たまごスープ 豆とヒジキのチーズ焼き スパゲッティサ ラダ 	小 730 中 883	28.6 34.2	31.6 37.1	3.3 4.1	ベーコン ハム たまご 大豆 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ 砂糖	油 マヨネーズ		
3 (水)	ごはん キャベツの味噌汁 海老カツ アスパラサラダ 	小 618 中 717	26.4 29	14.9 16.2	2.8 3.2	豆腐 海老カツ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	キャベツ ねぎ	ごはん	油 マヨネーズ		
4 (木)	カレーうどん ブロッコリーサラダ 白桃ゼリー 	小 647 中 728	25.5 28.9	18.1 20.4	2.5 3.0	豚肉 ハム	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	ごはん ゼリー	カレールウ 油 ドレッシング		
5 (金)	ごはん 鶏ごぼう汁 焼き魚 (鮭) えだまめサラダ 	小 569 中 677	26.1 30.9	14.7 16.4	2.8 3.4	鶏肉 鮭	牛乳	にんじん	枝豆 ぶなしめじ ごぼう キャベツ 大根 コーン ねぎ	ごはん 砂糖	油		
8 (月)	☆かみかみ献立 ごはん けんちん汁 サバのカレー焼き かみかみサラダ 	小 687 中 817	27 32	25 29	2.2 2.6	豆腐 鶏肉 いか サバ	牛乳	にんじん	こんにやく 大根 にんじん ねぎ きゅうり ごぼう	さといも 砂糖	油 ごま油		
9 (火)	コッペパン 野菜スープ ジャーマンポテト コールスローサラダ 	小 671 中 848	23.4 29.1	28.2 33.6	3.6 4.7	ベーコン ハム	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	コーン キャベツ レモン汁 きゅうり	パン じゃがいも	油 マヨネーズ		
10 (水)	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉のみそ焼き おかかあえ 	小 681 中 805	26.5 30.7	18.5 20.7	2.8 3.3	豆腐 油揚げ 豚肉 鰹節	牛乳 わかめ	小松菜	ねぎ キャベツ コーン	ごはん			
11 (木)	しょうゆラーメン さつまいもと小魚の揚げ煮 コーンサラ 	小 665 中 879	28.7 37.1	18 21.4	2.5 3.2	豚肉 なると 大豆	牛乳 煮干し	にんじん ほうれん草	メンマ きゅうり ねぎ キャベツ しいたけ コーン	麺 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま ドレッシング		
12 (金)	ごはん なめこ汁 海老の水晶包み たけのこおかか和え 	小 565 中 680	21.5 25.2	11.9 14.0	2.8 3.3	豆腐 えび さつまあげ かつお節	牛乳	にんじん	なめこ ごぼう ねぎ たけのこ こんにやく	ごはん 砂糖			
15 (月)	ごはん 厚揚げの味噌汁 煮込みハンバーグ ボイルサラダ 	小 702 中 855	27.7 33.7	22.2 26.5	3.1 3.8	厚揚げ ハンバーグ	牛乳	小松菜 ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ えのき しめじ	ごはん 砂糖	オリーブ油	小学校	
16 (火)	食パン ワンタンスープ ハムとチーズのピカタ 野菜サラダ 	小 786 中 845	27.0 32.0	20.4 23.3	3.1 3.8	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ コーン	パン	ドレッシング		
17 (水)	ごはん 豚汁 白身魚の野菜あんかけ ごまあえ 	小 685 中 812	27.1 31.8	22.4 25.4	2.6 3.1	豚肉 豆腐 タラ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ねぎ たまねぎ ごぼうこんにやく ピーマン	ごはん じゃがいも 片栗粉 砂糖	油 ごま		
18 (木)	スパゲッティミートソース アスパラフレンチサラダ アーモンドカル 	小 515 中 642	23.2 28.2	17.3 22.0	2.4 2.8	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 小魚	にんじん アスパラガス	たまねぎ しいたけ キャベツ マッシュルーム	麺 砂糖	油 オリーブ油 アーモンド		
19 (金)	ごはん わかめスープ キャベツのみそ炒め 春雨サラダ 	小 590 中 700	22.8 26.7	16.2 18.2	2.8 3.4	なると ハム 豆腐 錦糸卵 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが もやし にんにく きゅうり たけのこ キャベツ	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油		
22 (月)	キムチご飯 きぬさやの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜サラダ 	小 668 中 835	29.7 35.5	24.1 27.7	3.7 4.5	豚肉 鶏肉 豆腐 シーチキン	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	しょうが レモン汁 キムチ たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま 油		
23 (火)	フィッシュバーガー コーンシチュー キャベツサラダ 	小 684 中 844	28.3 33.1	23.3 26.6	2.5 3.2	白身魚 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも 砂糖	油 バター		
24 (水)	ポークカレー ツナサラダ りんご 	小 697 中 834	22.1 25.9	21.2 24.3	2.9 3.5	豚肉 シーチキン	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ コーン グリーンピース りんご	ごはん じゃがいも 砂糖	油 カレールウ		
25 (木)	五目あんかけ麺 蒸しシューマイ きんぴら 	小 633 中 813	28.7 36.0	17.1 19.0	2.7 3.2	豚肉 えび シューマイ さつまあげ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ きくらげ	麺 片栗粉 砂糖	油 ごま油	小学校	
26 (金)	ごはん じゃがいものみそ汁 ささみ大葉フライ きゅうりの辛み漬け 	小 623 中 716	23.9 26.1	14.6 15.6	2.2 2.4	油揚げ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	大根 キャベツ きゅうり しそ	ごはん	油 ラー油 ごま油		
29 (月)	ごはん もずくスープ かつおのみりんしょうゆ焼き もやしのナムル 	小 568 中 671	25.9 30.4	15.9 17.6	2.7 3.2	たまご かつお ハム	牛乳 もずく	ほうれん草	もやし ねぎ	ごはん 砂糖	ごま油 ごま		
30 (火)	ホイップフルーツサンド コンソメスープ いかのフリッター 	小 727 中 824	23.2 30.3	31.2 39.2	2.8 3.6	ベーコン いか	牛乳	にんじん	たまねぎ パナナ みかん キャベツ パイン もも	食パン	ホイップクリーム 油		

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。

★献立表の右側のらんに1食あたりの E：エネルギー（Kcal）、P：たんぱく質（g）、F：脂肪（g）、塩分：食塩相当量（g）をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。

★給食で使用する食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。

★給食費の口座振替日は、毎月27日になっております。給食費口座への入金は、26日までにお願いします。

★6月4日は「虫歯予防デー」、4～10日は「歯の衛生週間」です。よく噛んで食べることを知ってもらうために、給食にはかみごたえのある食材を多く使用しています。 のマークのついている日は、特によくかんで食べてほしい献立です。