



令和3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 (火)	コッペパン チョコクリーム かぼちゃポタージュ チキンポテトチーズ焼き 枝豆サラダ		小 747 中	36.4	24.3	3.1	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん 枝豆	たまねぎ キャベツ	パン とうもろこし チョコクリーム じゃがいも はちみつ 砂糖	ルウ 油	中学校
2 (水)	ごはん けんちん汁 揚げだし豆腐の肉みそあんかけ おひたし		小 663 中	25.4	22.1	1.5	鶏肉 みそ 油揚げ かつおぶし 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん たまねぎ ごぼう しょうが こんにゃく ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	油	中学校
3 (木)	わかめうどん 蒸しシューマイ 春雨サラダ メロン		小 675 中 777	29.2	19.0	3.1 3.9	鶏肉 ハム 油揚げ かまぼこ シューマイ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ きくらげ メロン しいたけ ねぎ きゅうり	めん 春雨 砂糖	ごま油	
4 (金)	☆むし歯予防デー☆ ごはん きりこぶのみそ汁 かつお竜田揚げ れんこんサラダ		小 689 中 833	30.8	25.1	1.7 2.1	豆腐 油揚げ みそ かつお	牛乳 こんぶ	ほうれん草 にんじん	だいこん ねぎ キャベツ れんこん	ごはん 砂糖	ごま マヨネーズ	
7 (月)	ごはん 夏野菜カレー アスパラソテー さくらんぼ		小 680 中 819	21.5	19.3	2.6 3.4	豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ トマト アスパラガス	しょうが にんにく たまねぎ なす さくらんぼ	ごはん じゃがいも とうもろこし	油 カレールウ バター	
8 (火)	カジキカツサンド (パンズパン カジキカツ マイティソース) とまたまコンソメスープ キャベツサラダ		小 668 中 897	30	22	2.9 3.9	カジキカツ ベーコン たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	パン	マイティソース オリーブオイル	
9 (水)	ごはん じゅんさいすまし汁 マーボーナス ポイル野菜		小 625 中 752	22.7	19.8	2.3 2.8	豆腐 みそ かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	じゅんさい にんにく しょうが ねぎ しいたけ なす キャベツ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油 オリーブオイル	
10 (木)	しょうゆラーメン さつまいもと小魚の揚げ煮 山塩温サラダ		小 693 中 916	34.4	18.9	2.9 3.6	豚肉 なると 大豆	牛乳 煮干し	ほうれん草 かぼちゃ ピーマン にんじん ブロッコリー	メンマ ねぎ しいたけ たまねぎ	中華麺 さつまいも 片栗粉 砂糖	油 ごま	
11 (金)	☆スタミナ献立☆ ごはん ニラみそ汁 豚肉すたみな炒め パンバンジーサラダ		小 613 中 736	26.6	17.9	2.2 2.8	豆腐 みそ 豚肉 ソフトチキン	牛乳 わかめ	ニラ ピーマン ほうれん草	たまねぎ キャベツ しらたき きゅうり しめじ しょうが にんにく	ごはん 砂糖	油 ドレッシング	中学校 1 年生
14 (月)	繰り替え休業日												
15 (火)	コッペパン マーマレード ポテトスープ スパイシーチキン ブロッコリーサラダ		小 655 中	29.2	20.3	2.3	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ ケチャップ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン マーマレード じゃがいも	ソース 油 ドレッシング	中学校
16 (水)	ごはん チゲ汁 サバの塩焼き チョレギサラダ		小 683 中 828	33.6	23.0	2.3 2.9	豚肉 豆腐 みそ さば	牛乳 のり	にんじん ニラ	しいたけ キムチ キャベツ にんにく えのき きゅうり ねぎ	ごはん ごま油 ドレッシング ごま		
17 (木)	五目あんかけ麺 春巻き わかめサラダ		小 617 中 864	25.0	22.4	2.8 3.5	鶏肉 えび いか あさり 春巻き	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ きくらげ	中華麺 片栗粉 とうもろこし 砂糖	ごま油 油	
18 (金)	☆小学校6年佐藤家自慢のみそ汁☆ ごはん 鮭フライ たけのこおかか煮 ふりかけ		小 648 中	25.7	18.7	2.8	ちくわ さつまあげ 豆腐 かつおぶし みそ 鮭フライ	牛乳 ふりかけ	小松菜 にんじん	しいたけ たけのこ こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	油	中学校
21 (月)	☆小学校2年小長井家自慢のみそ汁☆ ごはん 豆腐ハンバーグきのこあん きゅうりの辛み漬け		小 636 中 755	20.9	19.9	2.2 2.7	豚肉 みそ 豆腐ハンバーグ	牛乳	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく キャベツ えのき きゅうり しいたけ	ごはん じゃがいも	ラー油 ごま油	
22 (火)	黒糖コッペパン マーガリン 海老ボールスープ コロッケ コールスローサラダ		小 663 中 893	23.4	22.9	2.9 3.8	海老ボール ハム 牛肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	パン 黒糖 春雨 コロッケ	マーガリン 油 マヨネーズ	
23 (水)	ごはん もずくスープ 五目春雨炒め 干草あえ		小 636 中 771	22.7	20.1	2.2 2.8	たまご 豚肉 錦糸卵	牛乳 もずく	小松菜 にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん 春雨 砂糖	ごま油	
24 (木)	カレーうどん ブロッコリーおかかあえ ヨーグルト		小 642 中 720	28.6	16.1	2.1 2.5	豚肉 かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ グリーンピース キャベツ	うどん	油 カレールウ	
25 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 いわしのかば焼き 中華サラダ		小 691 中 833	28.3	26.0	2.3 2.9	油揚げ ハム 豆腐 みそ いわし	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ もやし きくらげ	ごはん 砂糖	ごま ごま油	
28 (月)	ごはん 豆腐としいたけのスープ 伊達鶏の親子煮 塩昆布あえ		小 661 中 797	28.3	20.8	2.5 3.1	豆腐 鶏肉 たまご	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれん草	しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり しらたき グリーンピース	ごはん 砂糖	油 ごま油	
29 (火)	食パン ももジャム ウインナースープ ツナオムレツ ほうれん草サラダ		小 663 中 852	22.0	28.2	2.7 3.6	ウインナー ツナオムレツ ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ しめじ	パン ももジャム とうもろこし 砂糖	油	
30 (水)	ごはん きぬさやみそ汁 愛媛県産真鯛の煮つけ もやしとわかめのナムル 梅ゼリー		小 591 中 700	25.5	16.4	2.5 3.0	みそ 真鯛	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや ほうれん草	だいこん もやし	ごはん 砂糖 梅ゼリー	ごま油 ラー油	

地産地消週間

★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（K c a l）、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。
★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。歯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。