



令和5年 6月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：よくかんで食べよう

国見町給食センター

日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み	
1 木	コッパパン ブルーベリージャム 牛乳 焼きメンチカツソースかけ アスパラサラダ オニオンスープ	牛乳 大豆 とり肉 ぶた肉 ベーコン	アスパラガス キャベツ きゅうり パプリカ にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ	パン 油 さとう でん粉 こめ油 ブルーベリージャム	幼 538 小 617 中 809	20.5 23.5 30.9	20.2 22.2 27.0	2.1 2.7 5.4		
2 金	ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き えだまめとひじきのサラダ キャベツとえのきのみそ汁	牛乳 さけ みそ とり肉 ひじき 豆腐	にんじん えだまめ とうもろこし えのきたけ キャベツ	ごはん さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	幼 452 小 595 中 747	22.4 29.3 35.6	15.2 19.2 21.7	1.5 2.0 2.4		
5 月	🍷かみかみ献立week🍷 4日~10日は、歯と口の健康週間です。今週はかむことを意識した献立ですので、よくかんで食べましょう。									
5 月	ごはん 納豆 牛乳 ささかまのいそべ揚げ きりざい(納豆の具) 青菜のみそ汁	牛乳 納豆 ささかまぼこ 青のり 油揚げ 豆腐 みそ	のぎわなづけ 大根 にんじん きゅうり たくあん 玉ねぎ 小松菜	ごはん でん粉 こめ油 じゃがいも	幼 482 小 608 中 752	22.5 27.6 32.5	15.4 18.4 20.5	1.8 2.3 2.6		
6 火	ごはん 牛乳 はるまき ビビンバの具 たけのことわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 えのきたけ たけのこ	ごはん 小麦粉 こめ粉 こめ油 でん粉 春雨 ごま油 ごま	幼 519 小 631 中 799	18.4 22.4 27.0	21.9 24.7 28.5	1.6 1.9 2.4		
7 水	ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 青菜ののりごま和え 肉じゃが	牛乳 いわし のり ぶた肉	梅干し にんじん もやし 小松菜 こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも	幼 124 小 589 中 -	6.1 25.6 -	7.0 15.4 -	0.2 2.2 -	幼牛乳のみ 中学校	
8 木	カットコッパパン 牛乳 ウインナー具だくさんソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ オレンジ	牛乳 ウインナー とり肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン にんじん キャベツ とうもろこし オレンジ	パン さとう こめ油 でん粉 生クリーム シチュールウ ベジメルルウ	幼 511 小 608 中 -	20.4 23.8 -	23.6 26.8 -	1.8 2.1 -	中学校	
9 金	🍷さかなの日献立🍷 6月~10月が旬のアジ。底びき網漁で多く水揚げされます。									
9 金	ごはん 牛乳 あじの塩焼き ちぐさし和え 呉汁 サクサク昆布	牛乳 あじ たまご ぶた肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ 昆布	きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ えのきたけ 大根 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	幼 458 小 589 中 739	23.9 30.2 36.6	14.3 17.6 19.9	1.9 2.6 2.8		
🍷12日~21日は国見食育weekです。🍷										
♡地産地消献立♡ 12日~18日は地産地消強化weekです。国見町や伊達地区、福島県内のおいしい食材をいただきます！										
12 月	かおりごはん 牛乳 ぶたみそカツ うめ和え なめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり もやし 梅 玉ねぎ 小松菜 なめこ 青じそ	ごはん こめ油 じゃがいも パン粉 小麦粉	幼 501 小 601 中 761	19.2 22.5 27.2	17.8 19.3 22.1	1.8 2.2 2.6		
13 火	ごはん 牛乳 バーベキューチキン グリーンサラダ さんどまめのみそ汁 ももゼリー	牛乳 とり肉 チーズ 豆腐 油揚げ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり アスパラガス さやえんどう もも	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	幼 490 小 620 中 766	21.1 26.4 31.4	17.6 21.4 24.3	1.7 2.3 2.7		
14 水	ごはん 牛乳 とりつくねの照り焼きソースかけ もやしのナムル くきわかめスープ ヨーグルト	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 茎わかめ ヨーグルト	もやし にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	ごはん 水あめ さとう パン粉 小麦粉 でん粉 ごま ごま油 こめ油	幼 124 小 583 中 728	6.1 24.0 29.2	7.0 20.9 24.1	0.2 2.4 2.7	幼牛乳のみ	
15 木	カット丸パン 牛乳 チキンカツ スライスチーズ 粉ふきいも トマトスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	パセリ にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ 小松菜	パン こめ油 じゃがいも パン粉 小麦粉	幼 531 小 - 中 783	23.8 - 33.3	23.4 - 29.7	2.2 - 3.5	小学校	
16 金	ごはん 牛乳 かつおのなんばん漬け 切り昆布の油いため 新じゃがと新玉のみそ汁	牛乳 かつお ぶた肉 昆布 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま じゃがいも	幼 487 小 - 中 763	24.7 - 35.2	15.7 - 20.7	1.9 - 2.9	小学校	
19 月	🎂6月生まれのお誕生日おめでとう給食🎂 6月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！									
19 月	ごはん 牛乳 あげぎょうざ セルフチャーハンの具 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 焼きぶた	キャベツ 玉ねぎ いら しょうが にんじん 長ねぎ グリーンピース 干しいたけ チンゲンサイ	ごはん こめ油 春雨 小麦粉 でん粉	幼 475 小 667 中 792	15.9 20.7 23.8	17.2 25.0 26.3	1.7 2.3 2.6	おめでとう🎂	
20 火	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑より 小坂地区 武田勝義さんの「大豆とひじきの煮物」を味わいましょう。									
20 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 大豆とひじきの煮物 かきたま汁	牛乳 さば みそ ひじき 大豆 油揚げ とり肉 たまご	ごぼう にんじん 玉ねぎ 小松菜	ごはん こめ油 さとう でん粉	幼 526 小 642 中 -	24.8 29.2 -	19.9 22.4 -	1.6 2.1 -	中学校	
21 水	♪岐阜県郷土料理献立♪「鶏ちゃん(けいちゃん)」です。ちゃんちゃん焼きのとり肉バージョンの料理です。ごはんがすすむおかずです。									
21 水	ごはん 牛乳 ハムカツ 鶏ちゃん 大根のみそ汁 ミニトマト	牛乳 ハム とり肉 みそ 豆腐 油揚げ	にんにく にんじん キャベツ ピーマン 大根 小松菜 ミニトマト	ごはん こめ油 ごま油 さとう パン粉 小麦粉	幼 124 小 618 中 773	6.1 26.1 31.1	7.0 20.4 23.5	0.2 2.4 2.8	幼牛乳のみ	
22 木	黒パン 牛乳 とり肉のレモンバジル焼き じゃがいものベーコン煮 メロン	牛乳 とり肉 ベーコン	バジル レモン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん メロン	パン さとう こめ油 じゃがいも	幼 505 小 611 中 800	21.9 26.5 33.2	18.6 22.3 26.5	1.6 2.1 2.7		
23 金	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ 小松菜としめじのサラダ とうふとチンゲンサイのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ 豆腐	玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ しめじ にんじん えのきたけ とうもろこし チンゲンサイ	ごはん さとう でん粉 こめ油 ごま	幼 469 小 601 中 750	20.5 25.4 30.6	16.4 19.9 22.7	1.7 2.2 2.5		
26 月	麦ごはん 牛乳 かいそうサラダ トマトチキンカレー 牛乳プリン	牛乳 わかめ 昆布 とり肉 チーズ スキムミルク	きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト りんご	ごはん 大麦 さとう ごま油 こめ油 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ	幼 510 小 644 中 800	17.0 20.8 24.6	15.5 18.5 20.6	2.3 2.9 3.4		
27 火	ごはん 牛乳 アジフライ パックソース きつねサラダ とん汁	牛乳 あじ 油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	ごはん こめ油 パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも	幼 516 小 662 中 833	22.1 27.5 33.6	18.3 22.7 26.4	1.6 2.1 2.5		
28 水	ごはん 牛乳 中華丼の具 たこナゲット ユッケジャンスープ さくらんぼ	牛乳 とり肉 うずらたまご たこ いか ぶた肉	しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ さやいんげん にんにく もやし 小松菜 いら 長ねぎ さくらんぼ	ごはん こめ油 さとう でん粉 小麦粉 ごま油 ごま	幼 124 小 631 中 771	6.1 27.1 31.7	7.0 24.6 27.0	0.2 2.7 3.2	幼牛乳のみ	
29 木	わかめうどん 牛乳 野菜かき揚げ ごま和え	牛乳 とり肉 なると わかめ	玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 小松菜 もやし 干しいたけ 長ねぎ	ソフトめん こめ油 さとう ごま	幼 517 小 586 中 800	20.3 23.9 30.9	17.6 19.2 24.4	1.8 2.4 3.0		
30 金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい マーボー厚揚げ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 みそ 厚揚げ とり肉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 小松菜 もやし 干しいたけ たけのこ さやいんげん	ごはん こめ油 小麦粉 ワンタン でん粉 さとう ごま油	幼 484 小 - 中 785	19.7 - 29.5	15.3 - 21.8	2.0 - 3.0	小学校	

一カ月当たりの平均栄養価				
幼	エネルギー:430kcal	たんぱく質:18.3g	脂質:16.0g	カルシウム:315mg 食塩相当量:1.5g
小	エネルギー:616kcal	たんぱく質:25.4g	脂質:21.1g	カルシウム:404mg 食塩相当量:2.3g
中	エネルギー:774kcal	たんぱく質:30.9g	脂質:23.7g	カルシウム:446mg 食塩相当量:2.8g

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。