

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~ 	緑の食品 ~体の調子を整える~ 	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~ 	エネルギー(kcal)			給食休み
					たんぱく質(g)			
					塩分(g)			
					幼	小	中	
🍷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になっています。よくかんで食べましょう。								
3 月	ごはん 牛乳 納豆	牛乳 納豆		ごはん	519	647	824	
	ささかまのいそべ揚げ	ささかまぼこ 青のり		ごめ油 でんぷん	24.3	31.0	36.9	
	たくあんあえ	かつお節	ほうれん草 もやし たくあん		2.2	2.6	3.1	
	さやえんどうのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	さやえんどう えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも				
4 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	443	608	769	
	バーベキューチキン	とり肉	にんにく		21.0	27.4	32.8	
	グリーンサラダ	チーズ	ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ	ごめ油 さとう	1.9	2.2	3.0	
	とうふと油揚げのみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	こまつな しめじ 玉ねぎ	じゃがいも				
5 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	638	幼牛乳のみ 中学校	
	いわしの梅煮	いわし			6.1	27.4		
	あおなのごま和え	のり	こまつな にんじん もやし	さとう ごま	0.2	2.2		
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん いんげん 玉ねぎ	じゃがいも さとう ごめ油				
6 木	カット丸パン 牛乳	牛乳		ごはん	394	530	中学校	
	えびカツ パックソース	えび		小麦粉 ごめ油	17.7	23.1		
	アスパラサラダ		アスパラガス にんじん キャベツ コーン	ドレッシング	2.4	2.9		
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん パセリ しめじ 玉ねぎ	じゃがいも				
🐟魚の日ごんだて🐟 あじは、5月~8月が旬の魚です。								
7 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	415	561	713	
	あじの塩焼き	あじ			25.1	30.0	36.8	
	ちくさあえ	糸かまぼこ	にんじん こまつな きゅうり キャベツ えのきたけ	さとう ごめ油	1.8	2.1	2.7	
	ご汁	ぶた肉 とうふ みそ 油揚げ 大豆	にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも				
🍷地産地消献立🍷 10日~14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。								
10 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	420	557	705	
	県産とり肉のねぎ塩焼き	とり肉	ねぎ		18.8	22.9	28.1	
	ごまずあえ		にんじん もやし きゅうり キャベツ	ごま さとう ごま油	1.8	2.0	2.4	
	かきたま汁	たまご とうふ	にんじん こまつな 玉ねぎ えのきたけ たけのこ 干しいたけ	でんぷん				
県産ももゼリー			県産ももゼリー					
11 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	480	622	758	
	県産かじきカツ パックしょうゆ	かじき		小麦粉 ごめ油	22.8	27.2	31.2	
	切り昆布の煮物	昆布 さつま揚げ 大豆	にんじん ごぼう 干しいたけ	ごめ油 さとう	2.3	2.7	3.4	
	新じゃがいもと新玉ねぎのみそ汁	油揚げ とうふ みそ	こまつな たまねぎ	じゃがいも				
12 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	565	706	幼牛乳のみ
	県産とりつくね	とり肉	玉ねぎ	小麦粉	6.1	26.2	31.6	
	もやしのナムル	とり肉	こまつな にんじん もやし	ごま ごま油 さとう	0.2	2.1	2.8	
	なめことあおさのみそ汁	あおさ とうふ みそ	にんじん なめこ 大根 ねぎ	じゃがいも				
ヨーグルト	ヨーグルト							
13 木	中華ソフトめん 牛乳	牛乳		中華ソフトめん	505	756	小学校	
	県産味付き煮たまご(中学校)	たまご			22.9			32.0
	チキンナゲット(幼稚園)	とり肉			2.8			3.7
	わかめサラダ	わかめ	にんじん えだ豆 キャベツ	ごま ドレッシング				
県産焼きぶた入りしょうゆラーメン	ぶた肉 なると	にんじん こまつな めんま もやし コーン ねぎ						
14 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	469	745	小学校	
	県産キャベツメンチカツ	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 ごめ油	19.7			31.3
	ピーマンの中華いため	ぶた肉	ピーマン パプリカ にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	さとう でんぷん ごめ油 ごま油	1.8			2.8
	あおなのみそ汁	とうふ みそ 油揚げ	こまつな 玉ねぎ	じゃがいも				

◎都合により献立が変更になることがあります。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。



今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	452	20.4	17.3	328	2.0
小学校	591	25.7	19.8	395	2.3
中学校	751	31.1	23.1	433	2.8

令和6年度 6月 献立表

日 曜	献立名(後半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~	緑の食品 ~体の調子を整える~	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~	国見町給食センター			給食休み			
					エネルギー(kcal)						
					たんぱく質(g)						
					塩分(g)						
					幼	小	中				
<p>🎂6月生まれのお誕生日おめでとう献立🎂 6月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます☆</p>											
17	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	430	591	754	🎂 おめでとう		
		ハンバーグデミグラスソースかけ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ マッシュルーム	さとう	20.1	26.3	31.3			
		こまつなとしめじの和風サラダ	サラダチキン	こまつな キャベツ しめじ	さとう こめ油	1.6	2.1	2.8			
		チンゲンサイスープ	ぶた肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ えのきたけ コーン	でんぷん						
18	火	かおりごはん 牛乳	牛乳	青じそ	ごはん	439	583	中学校			
		ハムカツ	ハム		小麦粉 こめ油	18.7	23.3				
		五目きんぴら	ぶた肉 さつま揚げ	にんじん えだ豆 ごぼう	さとう ごま油	2.4	2.8				
		大根のみそ汁	とうふ 油揚げ みそ	こまつな にんじん 大根	じゃがいも						
19	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	/	564	768	幼稚園		
		揚げしそぎょうざ (小1~3年:1個,小4~中学生:2個)	豚肉 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ しそ	小麦粉 ごま油 こめ油					23.0	30.0
		ビビンバの具	ぶた肉	ほうれん草 にんじん もやし ぜんまい にんにく	ごま油 ごま					2.1	2.9
		わかめスープ	とり肉 とうふ わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ 干しいたけ	じゃがいも						
20	木	コッパパン 牛乳	牛乳		コッパパン	446	573	746	🍈		
		ミートオムレツ	たまご とり肉	玉ねぎ トマト		17.5	22.5	28.5			
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン	にんじん いんげん マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも こめ油	1.8	2.1	2.9			
		メロン はちみつレモンジャム	メロン		はちみつレモンジャム						
21	金	☆みんなで食べる国見町の日☆ ~国見町食卓団鑑より~小坂地区 武田勝義さんの「大豆とひじきの煮物」です。					489	634	764	🍡	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	22.8	27.4	31.6			
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう	2.1	2.3	2.6			
		大豆とひじきの煮物	大豆 ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう	こめ油 さとう						
24	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	/	419	747	小学校		
		たこナゲット (幼:1個、中学生:2個)	たこ いか		小麦粉					19.4	30.8
		中華丼の具	ぶた肉 えびボール	にんじん いんげん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	さとう ごま油 でんぷん こめ油					1.9	2.8
		キムチチゲスープ	とり肉 とうふ みそ	にんじん たら 大根 はくさい にんにく しょうが							
25	火	さくらんぼ(1人2個ずつ)		さくらんぼ							
		麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	439	598	751	🍓		
		海藻サラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり 昆布	えだ豆 きゅうり コーン キャベツ	さとう ごま油	14.9	19.3	22.7			
		トマトチキンカレー	とり肉	にんじん ミートマト 玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こめ油 カレールウ 生クリーム	1.7	1.9	2.4			
牛乳プリン			牛乳プリン								
26	水	♪北海道郷土料理献立♪ 北海道の「鮭ちゃんちゃん焼き」、「どさんこ汁」を味わいましょう。					124	570	728	幼牛乳のみ	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	6.1	28.7	34.9			
		鮭ちゃんちゃん焼き	鮭 みそ	ピーマン えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	こめ油 さとう でんぷん	0.2	2.0	2.4			
		春雨サラダ		にんじん きゅうり もやし	春雨 ごま油 こめ油 ごま						
27	木	どさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん コーン にんにく ねぎ しょうが	じゃがいも バター						
		カットコッパパン 牛乳	牛乳		コッパパン	465	601	765	🍌		
		ウイナー具沢山ソースかけ	ウイナー	トマト ピーマン 玉ねぎ にんにく	さとう でんぷん こめ油	19.5	24.3	30.0			
		キャベツとコーンのクリームスープ	とり肉 牛乳	にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも 生クリーム シチュールウ	1.7	2.2	2.7			
オレンジ		オレンジ									
28	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	463	612	776	🐟		
		白身魚フライ パックソース	白身魚		小麦粉 こめ油	20.9	26.1	31.3			
		きつねサラダ	油揚げ	にんじん キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ	こめ油 さとう	2.1	2.4	2.9			
		豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ 大根	じゃがいも						

えき はたら
だ液(つば)の働き

くち かい いしき
ひと口3の回を意識して
よくかんで食べましょう

