



6月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立東中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご 小松菜のナムル	牛乳 とり肉 なたと わかめ もち米肉団子 ひき割り大豆	中華めん ごま ごま油 さとう	もやし ねぎ メンマ コーン 小松菜 大根 にんじん	775 kcal 33.6 g 16.9 g 2.2 g
2金	<中体連応援&かみかみ献立> ソースカツ丼	○	おひたし 玉ねぎのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 豚カツ かつお節 凍り豆腐 煮干し	ごはん ごめ油 さとう じゃがいも	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜	845 kcal 27.3 g 13.4 g 3.7 g
5月	ごはん	○	えびシューマイ 大根のラー油あえ 八宝菜	牛乳 えびシューマイ ぶた肉 いか うずらの卵	ごはん ごま油 ごま かたくり粉	大根 きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	746 kcal 27.4 g 19.4 g 2.0 g
6火	中体連のため弁当持参日						
7水	中体連のため弁当持参日						
8木	スパゲティミートソース	○	かぼちゃ野菜コロッケ ひじきとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 粉チーズ ひじき ツナフレーク かぼちゃ野菜コロッケ	スパゲティ バター さとう ごめ油 ごま油	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ	807 kcal 31.5 g 25.2 g 3.1 g
9金	<減塩献立> ごはん	○	若竹信田煮 おかかあえ いりどり	牛乳 若竹信田煮 かつお節 とり肉 凍り豆腐	ごはん 里いも さとう ごめ油	ほうれんそう にんじん もやし 大根 こんにゃく いんげん レンコン	689 kcal 25.6 g 17.3 g 1.5 g
12月	ごはん	○	県産チキンカツ 五目ビーフン むらくも汁	牛乳 チキンカツ むきえび ベーコン とり肉 豆腐 たまご	ごはん ごめ油 ビーフン ごま ごま油 さとう かたくり粉	にんじん ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜	804 kcal 29.5 g 24.1 g 2.3 g
13火	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ 国産オレンジ(あまくさばんかん)	牛乳 ウインナー シュレッドチーズ	食パン さとう ごめ油 じゃがいも	玉ねぎ コーン ピーマン きゅうり キャベツ にんじん しめじ パセリ 国産オレンジ	892 kcal 32.7 g 30.1 g 3.1 g
14水	ゆかりごはん	○	県産厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 厚焼き玉子 ぶた肉 ひき割り大豆 豆腐 煮干し	ゆかりごはん マロニー ごめ油 ごま油 かたくり粉	にんじん もやし なら なめこ ねぎ 白菜	724 kcal 26.0 g 21.7 g 3.8 g
15木	タンメン	○	春巻き わかめのあえもの	牛乳 ぶた肉 春巻き わかめ カニかま	中華めん ごま油 ごめ油	にんじん もやし キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ きゅうり	812 kcal 31.6 g 22.4 g 3.8 g
16金	ホークカレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	グリーンサラダ 県産ももゼリー	牛乳 ぶた肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも ごめ油 ももゼリー	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご アスパラガス	841 kcal 23.4 g 21.6 g 3.8 g
19月	ごはん	○	パオズ ホイコーロー 中華スープ	牛乳 パオズ ぶた肉 とり肉 豆腐	ごはん さとう ごま油 かたくり粉	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	744 kcal 30.2 g 20.2 g 1.8 g
20火	コッペパン	○	はちみつ&マーガリン 鶏肉のレモンソースがけ コールスローサラダ たまごスープ	牛乳 とり肉 卵 わかめ	コッペパン かたくり粉 ごめ油 さとう	レモン ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん	873 kcal 35.0 g 27.4 g 3.2 g
21水	ごはん	○	いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁	牛乳 いわし梅煮 とり肉 さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごめ油 じゃがいも	切り干し大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく いんげん えのき 小松菜 ねぎ	699 kcal 26.3 g 16.8 g 3.1 g
22木	わかめうどん	○	いかの甘辛揚げ にらのおひたし	牛乳 わかめ とり肉 油揚げ なたと いか ちくわ	ソフトめん かたくり粉 ごめ油 さとう ごま	ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ なら キャベツ もやし	811 kcal 38.9 g 18.6 g 4.2 g
23金	三色丼	○	ごま酢あえ 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 とり肉 いり玉子 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん ごめ油 さとう ごま ごま油	玉ねぎ グリンピース もやし にんじん ピーマン 大根 干しいたけ ねぎ バナナ	782 kcal 31.3 g 20.6 g 2.8 g
26月	ごはん	○	赤魚の香味焼き 五目きんぴら 具だくさん汁	牛乳 赤魚 ぶた肉 とり肉 豆腐	ごはん ごめ油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜	759 kcal 32.2 g 20.6 g 2.7 g
27火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	いちごジャム ツナサラダ ポークビーンズ チーズ	牛乳 ツナフレーク ぶた肉 ミックスビーンズ 大豆 チーズ	コッペパン いちごジャム じゃがいも ごめ油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ	906 kcal 38.3 g 26.6 g 3.1 g
28水	ごはん	○	野菜と雑穀のふりかけ 豆腐ナゲット 豚しゃぶサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豆腐ナゲット ぶた肉 海藻 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん ごめ油	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく にんじん きゅうり 大根 小松菜 ねぎ	801 kcal 26.4 g 30.0 g 3.1 g
29木	ジャージャー麺	○	干草あえ 青梅ゼリー	牛乳 ぶた肉 錦糸卵	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま 青梅ゼリー	玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ きゅうり 人参 もやし	764 kcal 32.4 g 18.9 g 2.7 g
30金	ごはん	○	あじフライ スタミナ炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 あじフライ ぶた肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん ごめ油 さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ なら 大根 小松菜 ねぎ	762 kcal 29.0 g 20.4 g 3.1 g

計20食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



6月は **食育週間** です。

6月栄養価平均 エネルギー792kcal たんぱく質30.4g 脂質21.6g 食塩相当量3.0g

市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今年度も、毎月塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせする他、市内統一の減塩献立の実施や減塩レシピの紹介を予定しています。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう！