



6月 給食予定献立表



令和6年

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
3月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソース ひじき入り海藻サラダ 野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 豆腐ハンバーグ ツナフレーク わかめ こんぶ ひじき 豚肉	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも ごま ごま油	人参 きゅうり チンゲン菜 コーン ピーマン 玉ねぎ	810 kcal 25.6 g 28.0 g 3.4 g
4火	<かみかみ献立> ごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ さつまい レモンゼリー	牛乳 イカメンチカツ ひき割り大豆 とり肉 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 マヨネーズ ごま さつまいも レモンゼリー	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 大根 こんにゃく ねぎ	858 kcal 26.2 g 25.0 g 2.8 g
5水	ごはん	○	赤魚の三味焼き スタミナ炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん 米サラダ油 ごま さとう ごま油	ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ なら 大根 小松菜	729 kcal 31.3 g 19.5 g 2.9 g
6木	タンメン	○	もち米肉だんご 大根のラー油あえ	牛乳 豚肉 もち米肉だんご	中華麺 ごま油 ごま	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ 大根 きゅうり	763 kcal 32.7 g 21.9 g 4.0 g
7金	<中体連応援メニュー> ソースカツ丼	○	千草あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご わかめ 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま パン粉 小麦粉	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 白菜 小松菜 ねぎ	850 kcal 28.0 g 16.0 g 3.9 g
10月	キムタクごはん	○	揚げギョーザ ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 たまご ギョーザ ひき割り大豆 豆腐	ごはん ごま油 米油 さとう 大豆油 ごま	人参 たくあん 白菜 にんにく もやし ほうれん草 たけのこ チンゲン菜 干しいたけ ねぎ	787 kcal 29.1 g 27.9 g 3.6 g
11火	中体連のため弁当持参日						
12水	中体連のため弁当持参日						
13木	和風スパゲティ	○	白花豆コロッケ 糸かまサラダ	牛乳 ウインナー のり 白花豆コロッケ 糸かまぼこ	スパゲティ バター かたくり粉 大豆油	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	797 kcal 30.2 g 19.1 g 3.2 g
14金	ポークカレーライス (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 豚肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 米油 県産ももゼリー	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン パセリ	825 kcal 23.6 g 19.7 g 3.2 g
17月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き もやしの香味あえ なめこ汁 一口いちごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 カニかま 煮干し	ごはん さとう ごま ごま油 じゃがいも 一口いちごゼリー	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 なめこ ねぎ 白菜	739 kcal 28.9 g 21.0 g 2.7 g
18火	コッペパン	○	県産りんごジャム 県産チキンカツ コールスローサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 たまご	コッペパン 県産りんごジャム さとう 小麦粉 パン粉	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 トマト	742 kcal 28.7 g 24.6 g 3.3 g
19水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 肉じゃが	牛乳 たまご 鶏肉 ひき割り大豆 豚肉	ごはん マロニー 米油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも さとう	人参 もやし なら 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	797 kcal 29.0 g 23.1 g 2.5 g
20木	焼きそば	○	シューマイ 三色あえ	牛乳 豚肉 シューマイ たまご	焼きそば麺 米油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ほうれん草	807 kcal 36.3 g 18.2 g 3.4 g
21金	ごはん	○	さばのサラサ焼き ひじきの炒め煮 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 ひじき 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん 米油 さとう	人参 ごぼう いんげん こんにゃく 小松菜 たもぎ草 ねぎ	758 kcal 29.2 g 27.4 g 2.7 g
24月	ごはん	○	アジフライ 豚しゃぶサラダ 大根のみそ汁	牛乳 アジ 豚肉 わかめ こんぶ 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 パン粉 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく 人参 きゅうり 大根 小松菜 えのき ねぎ	751 kcal 29.3 g 24.0 g 2.8 g
25火	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ サワーゼリー	牛乳 ウインナー チーズ	食パン 米油 さとう じゃがいも サワーゼリー	玉ねぎ コーン ピーマン きゅうり キャベツ 人参 アスパラガス しめじ パセリ	776 kcal 28.7 g 30.3 g 3.3 g
26水	<おいしく減塩！統一献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ 磯香あえ のっぺい汁	牛乳 かつお のり 鶏肉 油揚げ	ごはん さとう ごま さといも かたくり粉	小松菜 もやし 人参 干しいたけ 大根 ねぎ	748 kcal 34.1 g 19.3 g 2.2 g
27木	ジャージャー麺	○	ほうれん草のナムル 青うめゼリー	牛乳 豚肉 ひき割り大豆	中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 ごま 青うめゼリー	玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ほうれん草 大根 人参	757 kcal 32.3 g 20.0 g 3.2 g
28金	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き スパゲティサラダ もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ 油揚げ 煮干し	ごはん マヨネーズ スパゲティ ごま 米油 ごま油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 コーン きゅうり ねぎ もやし	840 kcal 32.0 g 31.1 g 2.8 g

計18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785kcal たんぱく質29.7g 脂質23.1g 食塩相当量3.1g

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。今月は、市内自校給食・給食センターで提供している減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。ケチャップの酸味や磯の香り、だしのうま味等を活かし、うす味でもおいしく食べられるように工夫されています。