



6月 給食予定献立表



令和7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
2月	ごはん	○	海鮮シューマイ 小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 海鮮シューマイ ひき割り大豆 豚肉 うずらの卵	ごはん ごま油 さとう ごま 米油 かたくり粉	小松菜 もやし 人参 にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ	757 kcal 27.2 g 22.1 g 2.6 g
3火	ごはん	○	赤魚の三味焼き スタミナ炒め 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん 米油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ にら 大根 小松菜	745 kcal 32.4 g 21.7 g 2.8 g
4水	<かみかみ献立> ごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ さつま汁 レモンゼリー	牛乳 イカメンチカツ ひき割り大豆 鶏肉 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 こんにやく ねぎ	858 kcal 26.7 g 26.2 g 2.7 g
5木	和風スパゲティ	○	ポパイチーズオムレツ ひじき入り海藻サラダ	牛乳 ポパイチーズオムレツ ウインナー のり ツナ ひじき わかめ こんぶ	スパゲティ 米油 バター かたくり粉 さとう	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 コーン	773 kcal 31.5 g 23.0 g 3.7 g
6金	<中体連応援メニュー> ソースカツ丼	○	おかかあえ えのきのみそ汁	牛乳 とんかつ かつお節 油揚げ 煮干し	ごはん 米油 さとう じゃがいも	キャベツ 小松菜 もやし 人参 えのき 大根 ねぎ	782 kcal 25.0 g 17.1 g 3.9 g
9月	<おいしく減塩！統一献立> ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま油 スパゲティ 米油 さとう ごま	しょうが ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜 もやし	763 kcal 28.6 g 25.7 g 2.4 g
10火	中体連のため弁当持参日 						
11水	中体連のため弁当持参日 						
12木	五目うどん	○	野菜かき揚げ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと	ソフト麺 大豆油 さとう ごま油 ごま	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし ピーマン 玉ねぎ 春菊	787 kcal 30.1 g 25.5 g 3.2 g
13金	ポークカレーライス	○	フレンチサラダ 国産オレンジ(河内晩柑)	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも 米油	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン 河内晩柑	807 kcal 23.3 g 23.5 g 3.1 g
16月	ごはん	○	春巻き スモークチキンとキャベツのサラダ トックスープ	牛乳 春巻き 鶏肉 たまご	ごはん 大豆油 トック	キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	800 kcal 24.2 g 24.3 g 2.6 g
17火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	県産りんごジャム キャベツメンチカツ イタリアンサラダ ポークビーンズ	牛乳 キャベツメンチカツ 豚肉 大豆	コッペパン じゃがいも 米油 さとう	ブロッコリー キャベツ コーン 人参 玉ねぎ にんにく パセリ	848 kcal 35.6 g 27.8 g 3.3 g
18水	発芽胚芽米入りごはん	○	いわしの甘露煮 いそあえ 豚汁	牛乳 いわしの甘露煮 のり 豚肉 豆腐	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 米油	小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ こんにやく	742 kcal 28.3 g 20.0 g 2.8 g
19木	マーボーめん	○	中華サラダ 福島県産ももゼリー	牛乳 豆腐 豚肉	中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 マロニー ごま ももゼリー	たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	788 kcal 33.4 g 19.9 g 3.5 g
20金	ごはん	○	豚肉のみそ焼き キャベツのごま和え 呉汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆ペースト	ごはん さとう ごま	キャベツ 小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ ごぼう しめじ	757 kcal 31.3 g 24.5 g 2.5 g
23月	ごはん	○	和風おろしハンバーグ もやしの香味あえ けんちん汁	牛乳 ハンバーグ 糸かまぼこ 豆腐	ごはん かたくり粉 ごま さとう ごま油 さとも 米油	大根 もやし キャベツ きゅうり 人参 小松菜 こんにやく ごぼう 干しいたけ ねぎ	734 kcal 26.9 g 20.1 g 3.2 g
24火	ピザトースト	○	グリーンサラダ 肉だんご入り野菜スープ	牛乳 ウインナー チーズ 肉だんご	食パン 米油 マロニー	玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	776 kcal 31.5 g 32.5 g 3.7 g
25水	ごはん	○	アジフライ 切り昆布の炒め煮 いもだんご汁	牛乳 アジフライ 鶏肉 昆布 さつま揚げ 豚肉	ごはん 大豆油 米油 さとう	人参 たけのこ しらたき 白菜 大根 しめじ	766 kcal 29.0 g 20.9 g 2.6 g
26木	カレー南蛮うどん	○	千草あえ サワーゼリー	牛乳 鶏肉	ソフト麺 米油 かたくり粉 さとう ごま油 ごま サワーゼリー	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし	769 kcal 28.6 g 18.9 g 3.7 g
27金	ごはん	○	ヤンニョムチキン 小松菜サラダ もずくスープ	牛乳 鶏肉 ツナ もずく 厚揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも ごま油 米油	しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 えのき	790 kcal 28.7 g 27.3 g 2.6 g
30月	ごはん	○	サバのサラサ焼き 切り干し大根のサラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 サバ カニかま 鶏肉	ごはん さとう ごま油 じゃがいも かたくり粉 米油	切り干し大根 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ 枝豆	813 kcal 31.5 g 27.1 g 2.2 g

計19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 **食育月間** です。

6月栄養価平均 エネルギー782kcal たんぱく質29.1g 脂質23.6g 食塩相当量3.0g

市では、食育の一環として、子どもの頃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。今月の食育月間に合わせて、市内自校給食校、給食センターの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。香味野菜や酸味、ごまの風味を活かし、どのメニューも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。