



[6月 予定献立表]



表郷中学校

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	中体連応援メニュー ソースかつ丼	○	じゃがいものみそ汁 青のり小魚	牛乳 とんかつ 豆腐 わかめ 青のり小魚	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ たまねぎ	803 kcal 27.5 g 25.3 g 3.0 g
3火	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ウィンナー チキンハム ヨーグルト	スパゲティめん オリーブ油 バター 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バイナップル もも バナナ うんしゅうみかん	830 kcal 32.0 g 23.0 g 2.5 g
4水	歯と口の健康週間メニュー かむかむわかめごはん	○	イカメンチ かみかみごぼうサラダ 小松菜のみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 ツナ 油揚げ イカメンチ	わかめごはん 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 歯と口の健康週間ゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん こまつな	748 kcal 25.9 g 21.4 g 3.6 g
5木	ハニートースト	○	ミートオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 ウィンナー ミートオムレツ	食パン はちみつ バター 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	798 kcal 26.7 g 32.2 g 3.2 g
6金	麦ごはん	○	さばのごまだれがけ 和風サラダ のっぺい汁	牛乳 さば ハム かつお節 鶏肉 油揚げ	麦ごはん ごま 砂糖 かたくり粉 油 さといも	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし しいたけ だいこん にんじん ねぎ	779 kcal 32.8 g 27.1 g 2.6 g
9月	麦ごはん	○	野菜ミックス肉団子 ほうれん草のごまあえ 親子煮	牛乳 野菜ミックス肉団子 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 卵	麦ごはん ごま 砂糖	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ ほししいたけ	737 kcal 32.2 g 21.6 g 2.9 g
10火	給食なし(中体連1日目)						
11水	給食なし(中体連2日目)						
12木	給食なし(中体連3日目)						
13金	給食なし(中体連予備日)						
16月	地場産物活用週間16~20日 麦ごはん	○	かつおのみそがらめ 五目豆 なめこのみそ汁 一口とちおとめゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお 大豆	麦ごはん 油 砂糖 ごま 一口とちおとめゼリー	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ こんにゃく ほししいたけ	749 kcal 34.9 g 21.5 g 2.9 g
17火	マーボーラーメン	○	ぎょうざ 水菜の三色あえ	牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ ぎょうざ	中華めん ごま油 砂糖 かたくり粉 ごま	にんじん ねぎ にら みずな もやし	859 kcal 37.8 g 43.5 g 4.2 g
18水	麦ごはん	○	福島県産いわしの甘露煮 豆まめサラダ けんちん汁	牛乳 わかめ 卵 豆腐 いわし 大豆	麦ごはん 砂糖 ごま油 さといも 油	だいこん キャベツ きゅうり えだまめ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	731 kcal 29.3 g 23.1 g 3.9 g
19木	米粉パン	○	県産りんごジャム 福島県産チキンカツ ブロッコリーのおかか和え トマトと卵のスープ	牛乳 チキンカツ かつお節 卵 大豆	米粉パン 油 かたくり粉 りんごジャム	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ こまつな トマト	797 kcal 40.2 g 28.1 g 3.1 g
20金	発芽胚芽米入りご飯	○	県産厚焼き玉子 磯和え 豚肉とじゃがいもの味噌煮 福島県産ももゼリー	牛乳 のり 豚肉 凍り豆腐 厚焼き玉子	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 油 砂糖 福島県産ももゼリー	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	820 kcal 30.8 g 21.9 g 2.3 g
23月	おいしく減塩！統一献立 麦ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き サラスパ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ	麦ごはん ごま油 スパゲティ 油 砂糖 ごま	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな もやし	771 kcal 31.0 g 26.7 g 2.4 g
24火	けんちんうどん	○	鶏つくね 野菜のごま酢和え	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	ソフトめん さといも 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし キャベツ ほししいたけ こんにゃく	831 kcal 39.0 g 22.4 g 3.4 g
25水	麦ごはん	○	鶏肉のマヨネーズ焼き ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン もずく 豆腐	麦ごはん ビーフン 油 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ビーマン パセリ こまつな にんじん キャベツ えのき ねぎ	775 kcal 31.9 g 31.5 g 2.8 g
26木	給食なし(1,2年生学習旅行、3年生福祉体験)						
27金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 海藻ミックス ヨーグルト	麦ごはん 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん きゅうり キャベツ	816 kcal 30.9 g 21.5 g 2.9 g
30月	麦ごはん	○	たらの野菜あんかけ 切り干し大根あえ 豆腐のみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 たら チキンハム 豆腐	麦ごはん かたくり粉 砂糖 ごま じゃがいも ブルーベリーゼリー	ピーマン たまねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり こまつな ねぎ	711 kcal 28.2 g 11.3 g 3.3 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。							786.0 kcal 32.2 g 25.2 g 3.1 g

月平均栄養価

食育月間

6月は食育月間です。

市では、食育の一環として、子どもの頃から薄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、市内事項給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一「おいしく減塩！統一献立」を実施します。
香味野菜や酸味、ごまの風味を生かし、どのメニューも薄味でおいしく食べられるように工夫されています。