



令和4年 6月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：よくかんで食べよう

国見町給食センター

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	給食休み
1	水	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい2こ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ ピーマン 干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜	ごはん 小麦粉 でん粉 さとう ごま油 米油 ワンタン	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ
						小 621	24.5	19.2	2.2	
						中 806	30.2	23.6	2.7	
2	木	みそかけうどん 牛乳 はるまき オレンジ	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし とうもろこし 長ねぎ オレンジ	ソフトめん 小麦粉 でん粉 春雨 米油	幼 517	20.3	17.3	2.1	
						小 590	23.6	19.6	2.7	
						中 789	30.8	24.1	3.3	
3	金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いりどり 玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし とり肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	梅干し ごぼう 干しいたけ にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	ごはん さとう じゃがいも 米油	幼 522	23.5	17.7	2.3	
						小 639	27.6	19.7	2.8	
						中 796	32.7	22.2	3.3	
6	月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー かいそうサラダ	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり とり肉 チーズ スキムミルク	枝豆 にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ	ごはん 大麦 さとう じゃがいも ごま油 米油 カレールウ ハヤシルウ	幼 495	16.6	14.6	2.3	
						小 640	20.7	17.6	2.9	
						中 806	24.7	19.8	3.4	
7	火	ごはん 牛乳 ビビンバの具 たこナゲット 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 たこ いか たちうお とり肉	しょうが にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 干しいたけ キャベツ	ごはん 米油 さとう ごま油 ごま 小麦粉 でん粉 春雨 米油	幼 475	18.8	16.8	1.7	小学校
						小 -	-	-	-	
						中 791	28.4	25.2	2.5	
8	水	牛乳	牛乳			幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ 小学校 中学校
						小 -	-	-	-	
						中 -	-	-	-	
9	木	バターパン 牛乳 りっちゃんサラダ じゃがいものベーコン煮 一口りんごゼリー	牛乳 ハム かつお節 ベーコン 昆布	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム りんご	パン マーガリン さとう じゃがいも 米油	幼 548	16.9	16.7	1.7	中学校
						小 664	20.3	20.0	2.1	
						中 -	-	-	-	
10	金	ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ うの花いり 青菜のみそ汁	牛乳 さば とり肉 さつま揚げ おから 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ	ごはん さとう じゃがいも 米油 でん粉	幼 604	23.5	26.4	1.9	
						小 717	27.1	28.3	2.3	
						中 852	30.7	29.5	2.6	
13	月	ごはん 牛乳 ぶたみそカツ おひたし キャベツのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ	ごはん パン粉 小麦粉 さとう ごま油 じゃがいも	幼 529	20.0	18.9	1.7	
						小 635	23.3	20.5	2.0	
						中 799	27.9	23.7	2.4	
14	火	ごはん 牛乳 ねぎしおチキン もやしのナムル わかめスープ はちみつレモンゼリー(小中のみ)	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 わかめ	長ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ とうもろこし (レモン)	ごはん さとう でん粉 ごま ごま油 (はちみつ)	幼 434	18.9	13.6	1.6	
						小 631	22.1	15.2	2.1	
						中 772	26.4	17.0	2.4	
15	水	ごはん 牛乳 たれカツ ひじきの油いため さやえんどうのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく さやえんどう 大根	ごはん ふ さとう 米油	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ
						小 624	27.6	19.3	2.9	
						中 783	33.3	22.3	3.2	
🍓🍌🍌 16日~22日は国見食育week 🍌🍌🍌										
16	木	🍓6月生まれのお誕生日おめでとう給食🍓 6月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます!	牛乳 卵 ぶた肉 とり肉	にんにく 玉ねぎ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜	パン 米油 じゃがいも ドレッシング りんごジャム	幼 500	21.9	14.7	1.7	
						小 601	26.7	17.6	2.1	
						中 772	33.2	20.7	2.7	
17	金	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑PART1より 藤田地区 井砂さんの「彩りきんぴら」	牛乳 かつお とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ピーマン 玉ねぎ 大根 なめこ 長ねぎ 小松菜	ごはん さとう ごま でん粉 米油	幼 492	22.9	14.4	1.9	
						小 603	26.0	16.2	2.4	
						中 762	31.5	18.2	2.8	
20	月	♪埼玉県郷土料理献立♪ 「かてめし」は炊き込みごはんです。給食では混ぜごはんアレンジして出します。	牛乳 さば とり肉 油揚げ 高野豆腐 みそ とうふ こんぶ わかめ	にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ かんぴょう	ごはん さとう ふ 米油	幼 533	24.9	19.4	2.0	
						小 646	29.0	21.6	2.3	
						中 779	32.8	22.9	2.7	
21	火	♡地産地消献立♡ 国見町や伊達地区、福島県内の食材を使った給食です。今月は、アスパラガス・ミニトマトを予定しています。	牛乳 ベーコン チーズ ぶた肉	しそ にんじん さやいんげん アスパラガス こんにゃく 玉ねぎ ミニトマト	ごはん 小麦粉 じゃがいも さとう 米油	幼 536	20.6	18.7	2.2	中学校
						小 651	24.1	20.4	2.6	
						中 -	-	-	-	
22	水	🍌かみかみ献立🍌 よくかんで食べると、だ液がたくさん出て口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。	牛乳 とり肉 みそ 豆腐 卵	にんじん 小松菜 しょうが こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ ぶどう	ごはん でん粉 さとう 米油 ごま	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ 小学校
						小 -	-	-	-	
						中 779	32.2	17.6	2.7	
23	木	黒糖パン 牛乳 クリスピーチキン 野菜スープ メロン	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん 小松菜 玉ねぎ とうもろこし キャベツ メロン	パン さとう 米油	幼 463	19.6	15.2	1.6	小学校
						小 -	-	-	-	
						中 763	31.2	22.5	2.7	
24	金	ごはん 牛乳 あじの塩焼き ちぐさやえ 呉汁	牛乳 あじ 卵 ぶた肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ	きゅうり にんじん ほうれん草 キャベツ えのきたけ 大根 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん さとう 米油 じゃがいも	幼 464	24.1	14.4	1.9	
						小 600	30.5	17.6	2.6	
						中 751	36.5	19.8	3.0	
27	月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 中華サラダ オニオンスープ	牛乳 豆腐 とり肉 ハム ベーコン わかめ	にんじん チンゲンサイ パセリ えのきたけ とうもろこし きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ	ごはん さとう でん粉 春雨 ごま油 ごま	幼 523	17.4	14.5	1.9	中学校
						小 643	20.4	16.2	2.4	
						中 -	-	-	-	
28	火	ごはん 納豆 牛乳 いわしのカリカリフライ きりざい(納豆の具) 豚汁	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ みそ 納豆	野沢菜 にんじん たくあん 大根 きゅうり ごぼう こんにゃく 長ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 ごま さとう 米粉	幼 580	25.6	21.3	1.8	
						小 711	30.7	24.1	2.2	
						中 929	39.2	29.8	2.7	
29	水	ごはん 牛乳 中華丼の具 ユッケジャンスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 うずら卵 とり肉	にんじん さやいんげん もやし 長ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく オレンジ	ごはん さとう でん粉 ごま油 米油 ごま	幼 124	6.1	7.0	0.2	幼牛乳のみ 小学校
						小 -	-	-	-	
						中 728	28.2	20.9	3.0	
30	木	コッパパン ブルーベリージャム 牛乳 ハムコーンサラダ キャベツのクリームシチュー	牛乳 ハム とり肉 チーズ スキムミルク	にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ	パン さとう シチュールウ 米油 じゃがいも ごま油 生クリーム ジャム	幼 570	18.8	15.3	1.6	
						小 708	23.3	18.7	2.0	
						中 910	29.4	22.4	2.7	
一カ月当たりの平均栄養価										
幼	エネルギー:428kcal たんぱく質:17.5g 脂質:14.8g カルシウム:306mg 食塩相当量:1.5g									
小	エネルギー:643kcal たんぱく質:25.1g 脂質:19.5g カルシウム:392mg 食塩相当量:2.4g									
中	エネルギー:798kcal たんぱく質:31.1g 脂質:22.3g カルシウム:425mg 食塩相当量:2.8g									
						※食材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。 ※使用食材については毎日放射性物質の測定を行っています。				