



6月の献立予定表



令和2年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		みそ	肉類	野菜	きのこ	小麦	油						
1 (月)	ぶたキムチ丼 牛乳 こまつなのナムル ワンタンスープ アセロラゼリー	牛乳 みそ なた	ぶた肉 たまご	もやし にら にんじん キャベツ	はくさい 干しいたけ こまつな だけのこと	ごはん ごま かたくり粉 ワンタン	サラダ油 ごま油	651 808	25.7 31.2	16.0 18.1	311 333	2.5 3.0	
2 (火)	おにぎりの日 牛乳 手作りとりつくね おおかあえ けんちん汁	牛乳 かつお節 みそ	とり肉 とうふ	レンコン フロッコリー にんじん だいこん	ねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう	ごはん かたくり粉 ごま油	さとう じゃがいも	626 748	26.2 31.0	16.1 18.1	319 342	2.2 2.7	
3 (水)	ソフトめん 牛乳 手作りかきあげ 糸かまサラダ うどん汁	牛乳 たまご とり肉 あぶらあげ	大豆 かまぼこ なた	インゲン たまねぎ キャベツ 干しいたけ	にんじん きゅうり こまつな	ソフトめん サラダ油	こむぎ粉	702 871	31.6 38.7	18.2 21.0	367 404	3.9 4.9	
4 (木)	歯と口の健康週間：かみかみ献立 ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き キャベツとあぶらあげのいため物 とりごぼう汁	牛乳 みそ とり肉	あじ あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ごぼう しらたき	インゲン もやし だいこん	ごはん ごま	さとう サラダ油	608 766	29.0 34.8	18.7 21.4	357 388	2.3 2.8	
5 (金)	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	とり肉	たまねぎ インゲン キャベツ	にんじん コーン きゅうり	麦ごはん コーン さとう	じゃがいも カレー	672 830	21.2 25.4	18.5 21.1	388 402	2.6 3.2	
8 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き かみかみサラダ 具だくさん汁	牛乳 するめ ハム みそ	ぶた肉 とうふ あぶらあげ	ごぼう コーン たまねぎ こまつな	きゅうり しめじ えだまめ にんじん こまつな	ごはん ごま油	さとう	600 760	27.2 33.1	19.1 22.0	318 341	2.1 2.6	
9 (火)	麦ごはん 牛乳 さけのこうみ焼き なめたけあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 かまぼこ みそ	さけ あぶらあげ	パセリ ほうれん草 もやし たまねぎ	はくさい にんじん なめたけ こまつな	麦ごはん ごま油	じゃがいも	584 723	27.3 32.5	15.6 17.4	3047 324	2.1 2.5	
10 (水)	ごはん やさいとごっくくのふりかけ 牛乳 とり肉のさっぱり煮 ごまあえ のりのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ	ツナ のり みそ	キャベツ こまつな ねぎ	にんじん もやし だいこん	ごはん ごま	さとう	599 758	29.3 35.2	14.3 16.0	362 401	2.1 2.6	
11 (木)	こめ粉パン 牛乳 白身魚のピザ焼き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ ウィンナー	メルルーサ ツナ	たまねぎ ピーマン きゅうり こまつな	コーン キャベツ にんじん	こめ粉 オリーブオイル		694 785	32.7 38.2	21.4 24.4	383 419	3.6 4.3	古中
12 (金)	ごはん 牛乳 笹かまのいそべ揚げ ちくぜん煮 わかめのみそ汁	牛乳 あおのり とり肉 とうふ	笹かまぼこ たまご わかめ みそ	にんじん だいこん だけのこと きぬさや	ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	ごはん サラダ油 じゃがいも	こむぎ粉 さとう	676 775	23.7 27.7	16.0 17.3	320 343	2.5 2.9	
15 (月)	地場産物活用週間 ごはん 牛乳 とうふのしょうが焼き 豆まめサラダ なめこ汁	牛乳 大豆 みそ	とり肉 とうふ	キャベツ にんじん なめこ こまつな	もやし きゅうり ねぎ	ごはん マヨネーズ	さとう じゃがいも	604 762	28.6 34.4	17.7 20.2	322 346	2.0 2.5	
16 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 じゅうねん和え しらたま汁	牛乳 みそ あぶらあげ	さば とり肉	キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう こまつな ねぎ	ほうれん草 もやし だいこん	ごはん えごま	さとう しらたま	662 838	24.3 29.5	22.5 26.3	306 327	2.2 2.7	
17 (水)	ごはん 牛乳 手作りたまご焼き ぶた肉と野菜のみそいため もやしのみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ みそ	たまご ぶた肉 あぶらあげ	にんじん えだまめ キャベツ もやし	だけのこと たまねぎ こまつな ねぎ	ごはん サラダ油	さとう	663 839	31.0 37.8	23.9 28.0	342 372	2.7 3.4	古小 鯉川小4年生
18 (木)	ラッキースター給食 カジキカツサンド(丸パン、外外リ) 牛乳 キャベツサラダ パーコンと野菜のスープ ミニトマト(1人2コ)	牛乳 ベーコン	カジキ	キャベツ にんじん たまねぎ ミニトマト	きゅうり こまつな フロッコリー	丸パン サラダ油 タルタルソース オリーブオイル	さとう	532 736	26.8 30.1	20.1 22.3	326 351	3.3 3.9	
19 (金)	麦ごはん 牛乳 とり肉の野菜あんかけ フロッコリーサラダ あぶらあげのみそ汁	牛乳 あぶらあげ	とり肉 とうふ	もやし にんじん にら たまねぎ	きぬさや フロッコリー きゅうり こまつな	麦ごはん かたくり粉	さとう	583 725	29.4 35.1	14.6 16.2	306 326	2.1 2.6	
22 (月)	ごはん 牛乳 いわしのなんばん漬け 健骨(けんこつ)サラダ なまあげのみそ汁	牛乳 ひじき なまあげ	いわし ハム	たまねぎ きゅうり コーン こまつな にんじん ねぎ	ねぎ キャベツ 干しいたけ	ごはん マカロニ マヨネーズ	サラダ油 さとう ごま	694 878	26.6 32.3	26.5 31.3	375 410	2.5 3.1	
23 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のこうみ焼き ばいにく和え とうふのみそ汁	牛乳 あおのり かつお節 とうふ	ぶた肉 大豆 みそ	にんじん もやし キャベツ 干しいたけ	きゅうり こまつな だいこん ねぎ	ごはん ごま		595 754	27.9 34.0	18.3 21.1	335 362	1.7 2.1	
24 (水)	麦ごはん 牛乳 なっとう 五目きんぴら キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 とり肉	なっとう あぶらあげ	ごぼう こんにゃく 干しいたけ たまねぎ こまつな オレンジ	にんじん インゲン キャベツ	麦ごはん さとう	サラダ油 じゃがいも	607 760	25.6 31.0	16.0 18.2	358 392	1.6 1.9	
25 (木)	ナン 牛乳 ハムピカタ グリーンサラダ キーマカレー	牛乳 チーズ とり肉	ハム たまご ぶた肉	パセリ きゅうり たまねぎ ピーマン	キャベツ フロッコリー にんじん コーン	ナン オリーブオイル サラダ油	こむぎ粉 カレー	600 776	27.4 33.4	24.0 28.3	316 340	3.6 4.3	
26 (金)	ごはん 牛乳 イカのチリソース ちゅうか和え はるさめスープ	牛乳 ツナ	いか ベーコン	ねぎ もやし にんじん だけのこと	キャベツ きゅうり こまつな 干しいたけ	ごはん ごま油 さとう はるさめ	かたくり粉 サラダ油 ごま油	596 752	24.5 29.2	17.2 19.5	286 301	2.2 2.7	
29 (月)	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう たくあんと野菜のごましょうゆ和え あおなのみそ汁	牛乳 大豆 あぶらあげ	とり肉 とうふ みそ	ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ	たくあん きゅうり もやし こまつな	ごはん サラダ油 ごま油 ごま	かたくり粉 さとう	649 822	29.3 35.7	18.5 21.3	370 406	2.4 3.0	古小
30 (火)	麦ごはん 牛乳 サケのしお焼き ひじきのサラダ とん汁	牛乳 ひじき ぶた肉 とうふ	さけ ツナ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	もやし きゅうり だいこん こんにゃく	麦ごはん ごま油	さとう じゃがいも	631 785	32.2 38.6	19.9 22.7	318 341	2.6 3.2	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食一口メモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
今月は「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直してみましよう。また4日(火)~10日(金)は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことも大切です。そこで、かむことを意識して食べてもらうために、よくかんで食べる食材が入った献立になっています。よくかんで食べる習慣を身につけましよう。15日(月)~19日(金)は、「地場産物活用週間」です。鯉川村産、古殿町産、福島県内の食材がたくさん登場します。18日(木)は「ラッキースター給食」も登場します。お楽しみに♪	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいす、こんにゃく、たまご、なめこ、えごま、キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト	エネルギー kcal	626	650	788	830
		たんぱく質 g	27.8	18~32	33.3	25~40
	6月の旬の食材	脂質 g	19.0	18~22	24.7	24~28
	にら、アスパラガス、ミニトマト、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、絹さや、いわし、まあじなど	カルシウム mg	336	350	392	450
		塩分 g	2.5	2.0	3.0	2.5