



6月の献立予定表



令和6年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤 あか の食材		緑 みどり の食材		黄 き の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g	脂質 脂質 g	カルシウム カルシウム mg	塩分 塩分 g	お休み
		からだ 体をつくる		からだ 体の調子を整える		エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
3 (月)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ なめたけあえ キャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ	かまぼこ みそ	白菜 にんじん なめたけ 小松菜	ほうれん草 もやし キャベツ	ごはん 牛乳 米粉 じゃがいも	でんぶん 油	656	26.5	17.6	293	2.3	
								850	31.7	19.9	311	2.8	
4 (火)	＜歯と口の健康週間～よくかんで食べよう～＞ ごはん 牛乳 イカの香味焼き 切り干し大根とわかめのサラダ 鶏ごぼう汁	イカ 鶏肉 みそ	わかめ とうふ	ねぎ キャベツ コーン しらたき	切り干し大根 きゅうり ごぼう 干しいたけ	ごはん 牛乳 胡麻ドレッシング	さとう	561	28.2	13.5	328	2.5	鮫小5年生
								759	33.9	15.0	353	3.1	
5 (水)	ソフトめん 牛乳 信田煮 ごまえ うどん汁	信田煮 なると	鶏肉	キャベツ インゲン 大根 小松菜 ねぎ ごぼう	にんじん もやし きゅうり 干しいたけ	ソフトめん 牛乳 ごま さとう	さとう	691	31.9	22.4	362	3.8	鮫小5年生
								839	38.3	25.0	392	4.2	
6 (木)	コッペパン 牛乳 ココアクリーム チキンのガーリック焼き コーンサラダ オニオンスープ	鶏肉	ウィンナー	コーン きゅうり 玉ねぎ しめじ	キャベツ にんじん 小松菜 枝豆	コッペパン 牛乳 さとう コールスロードレッシング	ココアクリーム	641	29.1	22.5	325	3.0	
								807	34.7	26.0	350	3.8	
7 (金)	ごはん 牛乳 アジの南蛮漬 中華和え 中華コーンスープ	アジ たまご	ツナ	玉ねぎ もやし にんじん ねぎ コーン チンゲン菜	キャベツ きゅうり ねぎ コーン だけのこ	ごはん 牛乳 さとう ごま でんぶん	油 ごま油	605	21.3	19.4	470	2.0	古小
								805	28.6	25.5	491	2.6	
10 (月)	＜地場産物活用週間＞ 「中体連応援献立」 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 小松菜のナムル キムチのみそ汁 鉄ワンゼリー	豚肉 とうふ	錦糸卵 みそ	小松菜 きゅうり 白菜 ねぎ	にんじん もやし にら 干しいたけ	ごはん 牛乳 ごま ゼリー	さとう ごま油	680	30.1	21.7	323	2.4	
								838	35.8	24.6	344	2.8	
11 (火)	ごはん 牛乳 県産カジキカツ パックソース 豆のサラダ もやしのみそ汁	カジキ とうふ みそ	大豆 油揚げ	ブロッコリー にんじん もやし	キャベツ 小松菜 ねぎ	ごはん 牛乳 和風ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	油	665	28.3	21.2	349	2.0	古小5年生 鮫中 古中
								810	32.4	23.5	379	2.4	
12 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそがらめ おかかあえ 油揚げのみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ	みそ かつお節	こんにゃく ブロッコリー コーン 小松菜	キャベツ にんじん もやし ねぎ	ごはん 牛乳 でんぶん さとう	油	618	27.2	17.7	351	2.7	古小5年生 鮫中 古中
								807	32.6	20.1	380	3.3	
13 (木)	ミートサンドパン 牛乳 キャベツサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉	大豆ミート	玉ねぎ キャベツ コーン	にんじん ブロッコリー 小松菜	コッペパン 牛乳 バター フレンチドレッシング	バター	585	24.2	18.2	352	3.0	鮫中 古中
								776	29.0	21.1	386	3.8	
14 (金)	ごはん 牛乳 ブロッコリーサラダ ポークカレー オレンジ	豚肉		コーン キャベツ にんじん インゲン	ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ オレンジ	ごはん 牛乳 油 じゃがいも カレー	じゃがいも カレー	650	21.3	19.5	288	2.2	
								822	25.7	22.5	304	2.8	
17 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 とうふ	わかめ	キャベツ ほうれん草 だけのこ ねぎ	きゅうり にんじん 干しいたけ	ごはん 牛乳 はるさめ ごま	さとう ごま油	597	25.8	15.1	313	2.2	鮫小
								815	30.8	16.8	335	2.7	
18 (火)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきサラダ じゃがいもみそ汁	さば ひじき 油揚げ	みそ かまぼこ	キャベツ 枝豆 にんじん 干しいたけ	きゅうり コーン 小松菜	麦ごはん 牛乳 ごま油	さとう	666	25.1	23.5	313	2.5	
								834	30.2	27.5	335	3.0	
19 (水)	おにぎりの日 牛乳 鶏の照り焼き かおりあえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 のり みそ	錦糸卵 豆腐	ほうれん草 にんじん 大根 干しいたけ	もやし 白菜 ねぎ	ごはん 牛乳 さとう	さとう	591	26.1	18.1	303	2.1	
								791	31.3	20.5	323	2.6	
20 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン 白身魚のピザ焼き イタリアンサラダ ポトフ	メルルーサ ウィンナー	チーズ	ピーマン コーン キャベツ にんじん	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり	コッペパン 牛乳 油 いちご&マーガリン イタリアンドレッシング	油	638	30.0	23.9	412	3.5	鮫小6年生
								807	36.3	27.4	460	3.9	
21 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 梅肉あえ 小松菜のみそ汁	豚肉 かつお節 みそ	青のり 油揚げ	枝豆 きゅうり ねぎ 小松菜	にんじん キャベツ もやし 干しいたけ	ごはん 牛乳 ごま	ごま	620	31.3	19.8	338	2.0	鮫小6年生 古小6年生
								809	37.6	22.5	367	2.5	
24 (月)	ごはん 牛乳 サケの三味焼き 昆布風味漬 絹さやのみそ汁	サケ 豆腐	昆布 みそ	小ねぎ 大根 にんじん 絹さや	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ごはん 牛乳 ごま じゃがいも	さとう じゃがいも	586	25.2	13.2	304	2.1	
								795	30.6	14.6	324	2.6	
25 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 五色あえ 青菜のみそ汁	鶏肉 錦糸卵 みそ	かまぼこ 油揚げ	ねぎ きゅうり 小松菜	キャベツ にんじん 玉ねぎ	ごはん 牛乳 ごま油	さとう	603	25.1	15.6	312	2.1	
								798	30.0	17.5	334	2.5	
26 (水)	中華丼(ごはん) 牛乳 海藻サラダ 肉団子スープ	豚肉 わかめ 肉団子	なると 茎わかめ	にんじん チンゲン菜 きくらげ キャベツ もやし 小松菜	玉ねぎ 白菜 ねぎ 大根	ごはん 牛乳 でんぶん ごま油	油 さとう	602	21.9	14.9	374	2.2	
								789	26.4	16.8	411	2.7	
27 (木)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソース ツナサラダ アルファベットスープ	鶏肉 ウィンナー	ツナ	ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ 小松菜	キャベツ にんじん 白菜	黒糖パン 牛乳 でんぶん マカロニ	油 さとう	654	30.9	22.2	348	3.2	
								852	37.4	38.5	380	3.7	
28 (金)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き ごぼうサラダ 玉ねぎのみそ汁	あじ ツナ	みそ わかめ	ごぼう キャベツ 玉ねぎ	にんじん きゅうり 干しいたけ	ごはん 牛乳 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごま じゃがいも	629	27.0	19.9	327	2.3	
								803	32.2	22.5	351	2.8	

※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			
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ょう。そして、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、かむことはとても大切です。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。7日(月)は「中体連応援献立」、10日(月)～14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。お楽しみに♪		こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こまつな		小学校(中学年)		中学校	
				エネルギー kcal	628	650	801 830
				たんぱく質 g	26.8	18～32	32.3 25～40
				脂質 g	19.8	18～22	22.4 24～28
		6月の旬の食材		カルシウム mg	340	350	398 450
		にら、ピーマン、玉ねぎ、あじ など		塩分 g	2.5	2.0	3.0 2.5