



6月の献立予定表



令和7年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤い食材		緑の食材		黄色の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休みなど
		主	主	主	主								
		※上から小学校(中学年)・中学校											
2 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ ツナ	さば ひじき 油揚げ	キャベツ もやし 小松菜	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん ごま油	さとう じゃがいも	599 795	25.0 31.4	17.4 20.6	316 340	2.3 3.0	
3 (火)	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	牛乳 かまぼこ みそ	鶏肉 豆腐	白菜 にんじん キャベツ	ほうれん草 もやし 玉ねぎ	ごはん でんぷん	あぶら 米粉	598 803	26.6 31.8	17.7 19.9	304 312	2.4 2.9	
4 (水)	「歯と口の健康週間」「かみかみ献立」 チキンクリームスパゲティ 牛乳 ココロマリネ オレンジ	牛乳 鶏肉	大豆	枝豆 パプリカ キャベツ	コーン きゅうり ほうれん草 しめじ 玉ねぎ オレンジ	スパゲティ バター イタリアンドレッシング オリーブオイル シチュールー		679 867	28.5 34.8	20.7 24.0	344 376	2.8 3.4	
5 (木)	コッペパン 牛乳 クリームゴールド チキンのガーリック焼き コーンサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉	コーン きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ	キャベツ にんじん 小松菜	コッペパン クリームゴールド さとう じゃがいも フレンチドレッシング		663 839	29.3 34.9	30.5 35.0	361 387	3.5 4.1	
6 (金)	ごはん 牛乳 サケの三味焼き 昆布の油炒め すまし汁	牛乳 昆布 油揚げ みそ	サケ 鶏肉 豆腐	小ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	ごぼう こんにゃく 小松菜	ごはん ごま あぶら	さとう ごま油	587 799	27.7 33.7	16.1 18.3	331 358	2.3 2.8	古小
9 (月)	「中体連応援献立」 ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース キャベツサラダ キムチスープ レモンソーダゼリー	ごはん 豆腐	豚肉	キャベツ コーン 白菜 にんじん	きゅうり ブロッコリー 白菜キムチ ねぎ	ごはん 小麦粉 ゼリー 和風ドレッシング	でんぷん セリー	626 813	26.9 32.2	15.6 17.4	313 335	2.3 2.7	
10 (火)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 中華和え わかめスープ	牛乳 ツナ 豆腐	あじ わかめ	玉ねぎ キャベツ にんじん だけのコ	ねぎ きゅうり 干しいたけ	ごはん あぶら さとう ごま油	でんぷん さとう	609 802	26.2 31.3	14.1 15.7	293 310	2.6 3.4	鮫中 古中
11 (水)	ごはん 牛乳 鶏のしょうが焼き おかかあえ かき玉汁	牛乳 みそ 豆腐	鶏肉 かつお節 たまご	枝豆 きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ	キャベツ にんじん 小松菜	ごはん でんぷん	さとう	594 797	31.7 38.4	15.1 16.9	329 355	2.1 2.6	鮫中 古中
12 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のピザ焼き コールスローサラダ ポトフ	牛乳 チーズ	メルルーサ ウインナー	ピーマン トマト缶 コーン きゅうり	玉ねぎ にんじん キャベツ	米粉パン あぶら ノンエッグマヨネーズ コールスロードレッシング じゃがいも		603 806	32.6 39.4	21.7 25.5	388 431	3.5 3.9	古小5年生 古中
13 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 梅肉あえ 小松菜のみそ汁	牛乳 大豆 油揚げ	豚肉 かつお節 みそ	青のり きゅうり キャベツ うめ 大根	にんじん もやし 小松菜 ねぎ	ごはん ごま		620 818	30.7 37.0	19.6 22.3	345 375	2.0 2.5	古小5年生
16 (月)	「地場産物活用週間」 ごはん 牛乳 県産ポークロquette パックソース 野菜炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 豆腐	豚肉 みそ	キャベツ だけのコ もやし 小松菜	にんじん 干しいたけ ピーマン ねぎ	ごはん あぶら コロquette		600 803	20.3 ##	20.3 21.9	301 318	2.3 2.8	鮫小
17 (火)	焼肉丼(ごはん) 牛乳 じゅうねんあえ なめこ汁	牛乳 豆腐	豚肉 みそ	玉ねぎ しらたき にんじん なめこ	キャベツ もやし ねぎ	ごはん さとう えごま じゃがいも	あぶら えごま	606 787	25.2 30.6	18.5 21.3	337 365	2.1 2.5	
18 (水)	中華めん 牛乳 ぎょうざ(1人2コ) 春雨ナムル タンメンスープ	牛乳 錦糸卵	ぎょうざ 豚肉	大根 にんじん 小松菜 だけのコ	きゅうり キャベツ ねぎ きくらげ	中華めん ごま油 さとう ラー油	はるさめ さとう	629 803	29.8 36.8	16.4 18.3	357 378	2.8 3.3	鮫小5年生
19 (木)	ミートサンドパン 牛乳 グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 大豆ミート	豚肉	玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン	にんじん きゅうり ブロッコリー	コッペパン バター フレンチドレッシング じゃがいも		607 780	25.0 30.1	22.3 26.1	334 363	3.1 3.7	鮫小5,6年生
20 (金)	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	牛乳 大豆 油揚げ	カジキカツ 豆腐 みそ	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 あぶら ノンエッグマヨネーズ 和風ドレッシング		626 810	28.3 32.4	21.2 23.5	349 379	2.0 2.4	鮫小6年生 古小6年生
23 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き 糸かまサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 みそ 生揚げ	豚肉 かまぼこ	キャベツ にんじん 小松菜	きゅうり 玉ねぎ	ごはん ごま油 じゃがいも	さとう じゃがいも	616 801	29.1 33.9	15.4 18.2	318 341	2.6 3.3	
24 (火)	ごはん 牛乳 サケの塩焼き 筑前煮 青菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	サケ 油揚げ	にんじん 大根 だけのコ 絹さや 小松菜	ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら じゃがいも	598 779	29.2 31.9	18.6 21.1	319 342	2.5 3.2	
25 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎみそ焼き ごまあえ わかめのみそ汁	牛乳 みそ 豆腐	鶏肉 わかめ	ねぎ にんじん もやし	キャベツ インゲン 玉ねぎ	ごはん さとう ごま油 ごま		596 786	27.1 32.5	14.4 16.0	322 347	2.3 3.1	
26 (木)	フィッシュサンドパン (食パン、フィッシュフライ、タルタルソース) 牛乳 イタリアンサラダ アルファベットスープ	牛乳 チーズ	フィッシュフライ ウインナー	ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ 白菜	キャベツ にんじん 小松菜 干しいたけ	食パン あぶら タルタルソース イタリアンドレッシング		608 816	29.6 35.3	24.6 30.3	341 382	3.0 3.6	
27 (金)	チキンカレー(ごはん) 牛乳 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	鶏肉	ブロッコリー キャベツ にんじん インゲン	コーン きゅうり 玉ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも カレー	じゃがいも カレー	646 848	20.9 25.2	20.2 23.2	388 402	2.2 2.9	
30 (月)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き 切干大根炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳 油揚げ 豆腐	あじ 豚肉 みそ	切干大根 にんじん こんにゃく 小松菜 玉ねぎ	にんじん 小松菜	ごはん ごま あぶら	さとう ごま油	606 784	27.8 33.4	16.2 18.7	365 399	2.4 3.0	

給食一口メモ	今月の地場産品(予定) 県内産	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、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よう。9日(月)は「中体連応援献立」、14日(月)～18日(金)は、「地場産物活用週間」です。鮫川村産、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♪	米、米粉、みそ、大豆、大豆ミート 豆腐、油揚げ、だけのコ 小松菜 など	エネルギー kcal	617	650	809	830
		たんぱく質 g	27.6	18～32	33.2	25～40
		脂質 g	19.0	18～22	24.6	24～28
		カルシウム mg	335	350	361	450
		塩分 g	2.5	2.0	3.1	2.5