



# 6月分予定献立表



《家庭配布用》

かめマークの献立は、特によかんて食べましょう！

(中学校)

TEL:349-0588

日	曜	給食の学年 など	お知らせ	献立名		使用するおもな食材			えいようか			
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	木			背割り コッパパン	スティックハンバーグ(ケチャップ) パンネのクリームソテー キャベツとレンズ豆のスープ	鶏肉 豚肉 ウインナー 牛乳 ベーコン レンズ豆	玉ねぎ えのきたけ しめじ にんじん キャベツ	パン パン粉 でん粉 パンネ オリーブオイル 生クリーム じゃがいも	778	31.8		
2	金		キャベツクラブ メニュー	利府町産米の ごはん	ささみのレモンソース 切干大根のかみかみ和え 根菜入り豚汁	鶏ささみ さきいか ハム 牛乳 豚肉 とうふ みそ	レモン ★きゅうり にんじん だいこん ごぼう れんこん こんにゃく ねぎ	★ごはん でん粉 大豆油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 米油	854	38.6		
5	月		小学6年生修学旅行 ご当地献立 (会津若松市)	利府町産米の ごはん	ソースかつ キャベツのおひたし こづゆ	鶏肉 かつお節 牛乳 ほたて	レモン キャベツ にんじん もやし しいたけ きくらげ こんにゃく	★ごはん パン粉 大豆油 砂糖 さといも まめ麩	797	27.0		
6	火		はしを 上手に 使う日	米粉 きな粉パン	カレーうどん ソイベジしゅうまい(3個) もやしの中華和え	きな粉 鶏肉 なると 大豆 牛乳 さつま揚げ	玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ とうもろこし もやし ★きゅうり	パン 米粉 うどん カレールウ 小麦粉 ごま油 パン粉	778	35.5		
7	水			利府町産米の ごはん	さばの塩麹焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め 塩ちゃんこ汁	さば 豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 油揚げ とうふ	キャベツ たけのこ パプリカ 玉ねぎ にんじん だいこん ごぼう しめじ 小松菜	★ごはん 米油 砂糖 でん粉 パン粉 ごま油	808	39.6		
8	木		「疲労回復」に 効果のある食材が 入っています。	背割り コッパパン	ロングウインナーケチャップソース グリーンサラダ ふわふわたまごスープ	ウインナー ベーコン チーズ 牛乳 たまご	★きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉ねぎ	パン 砂糖 パン粉 ドレッシング	776	29.6		
9	金		中総体 応援献立	利府町産米の ごはん	豚丼の具 野菜のごま酢和え 旬野菜のみそ汁 梅ゼリー	ちくわ かつお節 とうふ 油揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん もやし にんじん ★きゅうり みょうがたけ 梅	★ごはん 米油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ゼリー	850	34.6		
12	月		振替休業日	<div style="text-align: center;"> <p>家庭で取り組みたい「食育」</p> </div>								
13	火		給食なし									
14	水		給食なし									
15	木			バターロール パン	えごま豚メンチカツ かぼちゃのグラッセ 大衡トマトのミネストローネ	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト かぼちゃ	パン パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 大豆油 マカロニ オリーブオイル バター	808	28.4		
16	金			利府町産米の ごはん	とふっ子カレー ごぼうと豆のごまドレサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ トマト ごぼう 枝豆 ★利府なし	★ごはん 米油 カレールウ ドレッシング ごま	920	30.0		
19	月		食育の日 献立	利府町産米の ごはん	きびなごフライ(3尾) 切干大根と小松菜の和えもの 韓国風ごま肉じゃが 角チーズ	きびなご 鶏ささみ 豚肉 牛乳 チーズ	だいこん 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	★ごはん じゃがいも 大豆油 ドレッシング ごま油 砂糖 ごま 米粉 玄米粉 でん粉	905	33.0		
20	火			ココアパン	オムレツのトマトソース ウインナーときのこのアヒージョ風 マカロニクリームスープ	たまご ウインナー 牛乳 ベーコン チーズ	玉ねぎ トマト しめじ エリンギ にんじん とうもろこし	パン ココア オリーブオイル 砂糖 じゃがいも マカロニ シチュールウ 生クリーム でん粉	816	29.9		
21	水			利府町産米の ごはん	豚肉の甘辛揚げ ささみと豆もやしの和えもの 小松菜のみそ汁	豚肉 鶏ささみ 牛乳 とうふ みそ	大豆もやし ★きゅうり 小松菜 もやし にんじん ねぎ	★ごはん でん粉 小麦粉 大豆油 砂糖 油麩 春雨 ドレッシング ごま	891	30.5		
22	木			ミルクパン	鶏肉のとふっ子ソース ポテトのチーズ煮 コンソメジュリエヌ	鶏肉 ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン	★利府なし 玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも バター	795	37.2		
23	金		給食なし	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>週に一度は家族みんなで食卓を囲みましょう</p> </div>								
26	月		振替休業日									
27	火			ソフトパン	鶏肉の香草焼き 利府わかめときゅうりのサラダ パンプキンポタージュ	鶏肉 ★わかめ ちくわ 牛乳 ツナ	ハーブ ★きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ	パン ドレッシング じゃがいも 生クリーム バター シチュールウ	774	36.5		
28	水			利府町産米の ごはん	いわしの梅煮 じゃがいもの肉みそ和え 白玉だんご汁	いわし 豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 なると	梅 枝豆 だいこん にんじん ねぎ しいたけ	★ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも 米油 白玉だんご	850	35.2		
29	木			米粉 フォカッチャ	ポークビーンズ 牛肉入りコロッケ キャベツとささみのサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 チーズ 牛乳 鶏ささみ 牛肉	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし ★きゅうり	パン 米粉 じゃがいも 小麦粉 米油 砂糖 ドレッシング 生クリーム パン粉 大豆油	831	35.6		
30	金			麦入り 利府町産米の ごはん	ガバオ風鶏そばろ 春雨五目スープ フルーツのアセロラゼリー和え	鶏肉 大豆 ハム うずらのたまご 牛乳 なると	玉ねぎ パプリカ たけのこ バジル にんじん もやし しいたけ 小松菜 パイナップル 桃 みかん アセロラ	★ごはん 大麦 米油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油 ゼリー	867	35.4		
月平均栄養価				エネルギー: 829kcal		たんぱく質: 33.3g		脂質: 26.0g		塩分: 3.5g		

★「はし」は、毎日忘れずに持ってきてみましょう★

6月の給食目標「よくかんで食べよう」

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収をよくする

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献立」を毎月実施しています。今月は、カレーうどんを上手に「すくって」食べましょう。

食育の日献立

利府町では「毎月19日は食育の日」にちなんで、季節の食材や行事に合わせた『食育の日献立』を実施しています。今月は「カルシウムたっぷり献立」です。どうぞお楽しみみに！

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は利府町産の「米・わかめ・きゅうり・梨」を使用する予定です。献立表では★印をつけてお知らせしています。食材の都合により、産地が変更になることもあります。

普通の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

保護者の皆さまへ

今年度より、食物アレルギーや乳糖不耐症等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の緑茶を提供しています。(別途申請が必要です)

予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。

予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しております。