

Aコース

余目小、矢野目小、大笹生小、笹谷小、飯坂小、
平野小、湯野小、庭坂小、庭塚小、水保小、
信陵中、大島中、平野中、西根中、吾妻中

[6月の献立予定表]

令和8年度 福島市中央学校給食センター

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の食品 ちやにくやほねになる | 緑の食品 からだのちようしをととのえる | 黄の食品 ねつやちからのもとになる | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) | 家庭で とりたい 食品 | |
|-----|--|----|--------------------|------------------------|-----------------------------|--|-------------------|-----------|
| 1月 | ごはん ちゅうかふうそぼろに くきわかめサラダ しそきょうざ(小1~4年:1こ、小5~中:2こ) | ○ | 生乳 | にんじん、えだまめ | しょうが、干しいたけ、玉ねぎ | 636 796 | 緑黄色 野菜 | |
| | | | サラダチキン | くきわかめ | にんじん | レモン、もやし | | 25.0 31.3 |
| | | | しそきょうざ | | | | | 17.8 22.2 |
| 2火 | 歯と口の健康週間・かみかみ献立 ソフトめん 歯と口の健康ゼリー(レモン) きんぴらかきあげ たくあんあえ さんさいうどんかけじる | ○ | 生乳 | | ソフトめん | 651 850 | いも類 | |
| | | | | | きんぴらかきあげ | 24.2 31.0 | | |
| | | | かつおぶし | ほうれんそう | もやし、だいこん | 22.2 26.0 | | |
| 3水 | 中体連応援献立 ごはん ハンバーグバーベキューソース ごぼうとツナのサラダ ABCマカロニスープ | ○ | 生乳 | | ごはん | 636 733 | 魚・ 小魚類 | |
| | | | ハンバーグ | | りんご、玉ねぎ、にんにく、レモン | 23.9 26.3 | | |
| | | | ツナ | | レモン、ごぼう、もやし、きゅうり、コーン | 18.1 18.9 | | |
| 4木 | 切れ目入りコッパパン カレーツナサンドのぐ じゃがいものコンソメに ヨーグルト | ○ | 生乳 | | じゃがいも、マカロニ | 2.0 2.4 | 果物 | |
| | | | ツナ | | コッパパン | 642 833 | | |
| | | | ベーコン、あさり | にんじん、グリーンピース | キャベツ、きゅうり、コーン、レモン | 25.8 32.6 | | |
| 5金 | 和食の日献立 ごはん さばのカレーやき れんこんのきんぴら とんじる かみかみこんぶ | ○ | 生乳 | | ごはん | 615 739 | 乳製品 | |
| | | | さばのカレーやき | | ごぼう、れんこん | 26.5 31.6 | | |
| | | | とりにく | にんじん、えだまめ | ごぼう、れんこん | 18.4 21.2 | | |
| 8月 | 麦ごはん ほうれんそうカレー かいそうサラダ れいとうパイ | ○ | 生乳 | | ごはん、むぎ | 642 765 | 魚・ 小魚類 | |
| | | | ぶたにく | にんじん、ほうれんそう、トマト | にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ | 21.4 24.7 | | |
| | | | わかめ、くきわかめ、こんぶ | えだまめ | もやし、きゅうり、 | 15.0 16.9 | | |
| 9火 | 入梅・和食の日献立 ごはん いわしのうめに ふきとこんにやくのいために さやいんげんのみそじる | ○ | 生乳 | | ごはん | 583 679 | 乳製品 | |
| | | | いわしのうめに | | ごぼう、たけのこ | 22.1 24.4 | | |
| | | | さつまあげ | にんじん | ふき、たけのこ | 15.8 17.2 | | |
| 10水 | ごはん もち米肉団子(小1~4年:1こ、小5~中:2こ) チヨレギサラダ マーボー豆腐 | ○ | 生乳 | | ごはん | 639 805 | 果物 | |
| | | | もち米肉団子 | | きゅうり、もやし | 25.4 31.8 | | |
| | | | わかめ、くきわかめ、こんぶ | にんじん、にら | 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく | 19.7 24.0 | | |
| 11木 | ワールドカップ応援献立 切れ目入り丸パン ハムステーキ キャベツのレモンあえ チリコンカン | ○ | 生乳 | | ごはん | 691 905 | 海藻 | |
| | | | 丸パン | | キャベツ、もやし、レモン | 30.2 38.2 | | |
| | | | ハムステーキ | ブロッコリー、にんじん | キャベツ、もやし、レモン | 26.4 32.3 | | |
| 12金 | ごはん 新潟タレカツ ツナサラダ にくだんごとはるさめのスープ | ○ | 生乳 | | ごはん | 647 780 | 豆・ 豆製品 | |
| | | | どなかつ | | さとう | 24.3 28.7 | | |
| | | | ツナ | にんじん | レモン、コーン、キャベツ、きゅうり | 19.2 22.2 | | |
| 15月 | 県産品使用強化週間 ごはん 県産とりつくね 味付けのり アスパラごまサラダ さやえんどうのみそじる | ○ | 生乳 | | ごはん | 594 710 | 卵 | |
| | | | 味付けのり | | きゅうり、もやし | 24.3 28.6 | | |
| | | | アスパラガス | にんじん | きゅうり、もやし | 17.5 20.1 | | |
| 16火 | ちゅうかめん 県産にくしゅうまい(小1~4年:1こ、小5~中:2こ) ちゅうかあえ しょうゆラーメンかけじる (中)チーズ | ○ | 生乳 | | ちゅうかめん | 566 781 | 海藻 | |
| | | | にくしゅうまい | | | 27.0 36.5 | | |
| | | | ちゅうかあえ | キャベツ、きゅうり | | 14.9 17.7 | | |
| 17水 | ごはん 県産かじきカツ ソース ほうれんそうのごまあえ なめこじる | ○ | 生乳 | | ごはん | 649 745 | その 他の野菜 | |
| | | | かじきカツ | | 米油 | 24.8 27.4 | | |
| | | | ほうれんそう、にんじん | もやし | さとう | 17.9 18.9 | | |
| 18木 | コッパパン 県産ももジャム 県産たまごのキッシュ風オムレツ こまつなサラダ 県産トマトのミネストローネ | ○ | 生乳 | | コッパパン、ももジャム | 660 855 | その 他の野菜 | |
| | | | キッシュ風オムレツ | | | 25.4 32.5 | | |
| | | | こまつな | にんじん | キャベツ、レモン | 30.6 34.9 | | |
| 19金 | だいほきふくし季の日・和食の日献立 ごはん なつとう わかちぼんかん わかめあえ にみそ(愛知県豊橋市の郷土料理) | ○ | 生乳 | | ごはん | 609 734 | 魚・ 小魚類 | |
| | | | なつとう | | わかちぼんかん | 26.8 32.3 | | |
| | | | わかめ | | キャベツ、もやし、きゅうり | 16.2 18.6 | | |
| 22月 | 麦ごはん きりぼしだいこんサラダ ポークハヤシ 県産ももゼリー | ○ | 生乳 | | ごはん、むぎ | 696 830 | その 他の野菜 | |
| | | | きりぼしだいこん | にんじん | きりぼしだいこん、きゅうり、レモン | 21.6 25.1 | | |
| | | | ポークハヤシ | にんじん、グリーンピース、トマト | にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム | 16.2 18.5 | | |
| 23火 | ごはん とりにくのあまぎソース はるさめサラダ だいずとたまごのスープ | ○ | 生乳 | | ごはん | 653 783 | 海藻 | |
| | | | とりにく | | にんにく | 27.8 32.9 | | |
| | | | はるさめ | にんじん | コーン、きゅうり、もやし | 20.4 23.5 | | |
| 24水 | 和食の日献立 ごはん ますのしおやき いそあえ みそけんちんじる アーモンド小魚 くるパン | ○ | 生乳 | | ごはん | 597 702 | 乳製品 | |
| | | | ますのしおやき | | キャベツ、もやし | 28.1 33.0 | | |
| | | | いそあえ | ほうれんそう | キャベツ、もやし | 16.9 18.6 | | |
| 25木 | ウインナーたまごまき イタリアンサラダ ズッキーニとポテトのスープ | ○ | 生乳 | | ごはん | 611 814 | 豆・ 豆製品 | |
| | | | ウインナーたまごまき | | | 23.3 29.8 | | |
| | | | イタリアンサラダ | パプリカ | レモン、キャベツ、きゅうり、もやし | 19.8 23.8 | | |
| 26金 | ごはん プルコギ ミニトマト(2こ) チンゲンサイのスープ | ○ | 生乳 | | ごはん | 593 704 | 卵 | |
| | | | プルコギ | | にんにく、玉ねぎ | 24.7 29.1 | | |
| | | | ミニトマト | ミニトマト | | 14.5 16.0 | | |
| 29月 | ごはん えびしゅうまい(小1~4年:1こ、小5~中:2こ) パンパングーサラダ ワナタンスープ | ○ | 生乳 | | ごはん | 591 749 | 豆・ 豆製品 | |
| | | | えびしゅうまい | | | 26.2 28.6 | | |
| | | | パンパングー | にんじん | まめ、もやし、きゅうり | 16.8 21.0 | | |
| 30火 | ソフトめん ミートソース コールスローサラダ 国産パレンシアオレンジ | ○ | 生乳 | | ソフトめん | 657 790 | いも類 | |
| | | | ミートソース | にんじん、トマト | にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム | 28.1 33.3 | | |
| | | | コールスロー | にんじん | コーン、きゅうり、キャベツ、レモン | 19.3 22.2 | | |

今月の学校直送品:2日(火)歯と口の健康ゼリー(給食会)、4日(木)ヨーグルト(給食会)、8日(月)冷凍パイ(サト-)、19日(金)納豆(サト-)、22日(月)県産ももゼリー(丸和)
福島市では市立小中学校の給食費完全無償化を実施しています。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。 ※ (中)は、中学校のみに提供されます。
※ 給食食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。 ※ 福島県産食材は下線、福島市産食材は太字で表記しています。

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 食塩相当量 g |
|-----|------------|-----------|-----------|----------|---------|
| (小) | 630 | 25.1 | 18.9 | 34.5 | 2.3 |
| 栄養価 | 630 | 21.1~33.9 | 14.4~21.6 | 33.0 | 1.9 |
| (中) | 776 | 30.5 | 21.9 | 37.3 | 2.8 |
| 栄養価 | 830 | 27.0~41.5 | 18.4~27.7 | 45.0 | 2.4 |