

Bコース

福一小、福二小、福四小、清明小、三河台小、清水小、御山小、荒井小、佐倉小、佐原小、大森小、野田小、清水中、西信中

[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 からだのちよしをととのえる	黄の食品 ねつやちからのもとなる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地 とりたい 食品
1月	ごはん じゃがいものみそしる ごもくきんぴら いりどうふつつみやき	○	あぶらあげ とりにく いりどうふつつみやき	生乳 にんじん にんじん、さやいんげん ごぼう	玉ねぎ、ねぎ じゃがいも こんにゃく、さとう ごま油	617 715 23.0 25.3 17.7 19.2 2.0 2.3	その他 の野菜
2火	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	○	ハンバーグ ツナ ベーコン	生乳 にんじん、さやいんげん	りんご、玉ねぎ、にんにく、レモン レモン、ごぼう、もやし、きゅうり、コーン 玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム	636 733 23.9 26.3 18.1 18.9 2.0 2.4	魚・ 小魚類
3水	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	○	かつおぶし とりにく、なると、あぶらあげ	生乳 ほうれんそう にんじん	きんぴらかきあげ もやし、だいこん 干しいたけ、玉ねぎ、わらび、ねぎ	651 850 24.2 31.0 22.2 26.0 2.7 3.6	いも類
4木	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	○	さばのカレーやき とりにく ぶたにく、とうふ	生乳 にんじん、えだまめ にんじん	ごはん ごぼう、れんこん だいこん、ねぎ、ごぼう	615 739 26.5 31.6 18.4 21.2 1.9 2.3	乳製品
5金	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	○	ツナ ベーコン、あさり ヨーグルト	生乳 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 玉ねぎ、マッシュルーム	642 833 25.8 32.6 22.8 26.7 2.6 3.3	果物
8月	ごはん 県産とりつくね 味つけのり アスパラごまサラダ さやえんどうのみそしる	○	とりつくね 味つけのり チーズ あぶらあげ、とうふ	生乳 味つけのり アスパラガス さやえんどう	ごはん きゅうり、もやし ごま 玉ねぎ、えのき	594 710 24.3 28.6 17.5 20.1 2.8 3.6	卵
9火	ごはん もち米肉団子(小1~4年:1こ、小5~中:2こ) チヨレキサラダ マーボーどうふ	○	もちごめにくだんご わかめ くきわかめ こんぶ ぶたにく、とうふ	生乳 わかめ にんじん、にら	ごはん きゅうり、もやし 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	639 805 25.4 31.8 19.7 24.0 1.9 2.4	果物
10水	入梅・和食の日献立 ごはん いわしのうめ ふきこんにゃくいために さやいんげんのみそしる	○	いわしのうめ さつまあげ あぶらあげ、なまあげ	生乳 にんじん にんじん	ごはん ふき、たけのこ こんにゃく、さとう じゃがいも	583 679 22.1 24.4 15.8 17.2 2.2 2.4	乳製品
11木	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	○	どなかつ ツナ ミートボール	生乳 にんじん にんじん、チンゲンサイ	ごはん さとう レモン、コーン、キャベツ、きゅうり たけのこ、玉ねぎ、干しいたけ	647 780 24.3 28.7 19.2 22.2 2.2 2.7	豆・ 豆製品
12金	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	○	ハムステーキ ウインナー、ぶたにく、だいご、きんときまめ、てぼうまめ	生乳 プロقوقリー、にんじん にんじん、トマト	ごはん 丸パン さとう キャベツ、もやし、レモン にんにく、玉ねぎ	691 905 30.2 38.2 26.4 32.3 3.0 3.9	海藻
15月	県産品使用強化週間 麦ごはん ほうれんそうカレー かいそうサラダ れいとうパン	○	ぶたにく わかめ くきわかめ こんぶ ぶたにく、とうふ	生乳 にんじん、ほうれんそう、トマト えだまめ	ごはん、もやし じゃがいも カレーウ、米油 パイナップル	642 765 21.4 24.7 15.0 16.9 1.9 2.4 649 745	魚・ 小魚類
16火	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	○	かじきカツ とうふ	生乳 ほうれんそう、にんじん にんじん	ごはん 米油 ごま じゃがいも ちゅうかめん	649 745 24.8 27.4 17.9 18.9 2.0 2.5 566 781	その他 の野菜
17水	ちゅうかめん 県産肉しゅうまい(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	○	にくしゅうまい ちゅうかかくらげ、サラダチキン ぶたにく、やきぶた、なると	生乳 わかめ にんじん、ほうれんそう	ごはん キャベツ、きゅうり もやし、ねぎ、メンマ	27.0 36.5 14.9 17.7 3.1 4.0	海藻
18木	たけのこの日・和食の日献立 ごはん なつどう かわちばんかん わかめあえ にみそ(愛知県豊橋市の郷土料理)	○	なつどう かつおぶし ぶたにく、うずらたまご、なまあげ	生乳 わかめ にんじん、さやいんげん	ごはん かわちばんかん キャベツ、もやし、きゅうり だいこん、ごぼう、干しいたけ	609 734 26.8 32.3 16.2 18.6 2.0 2.2	魚・ 小魚類
19金	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	○	キッシュ風オムレツ ツナ ベーコン、ウインナー、だいご	生乳 こまつな、にんじん トマト、にんじん	ごはん コッパパン、ももジャム キャベツ、レモン にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルー	662 856 25.3 32.4 30.6 35.0 2.4 3.2	その他 の野菜
22月	ごはん えびしゅうまい(小1~4年:1こ、小5~中:2こ) パンパシージャーサラダ ワンタンスープ	○	えびしゅうまい サラダチキン、ちゅうかくらげ ぶたにく、とうふ	生乳 にんじん にんじん	ごはん まめ、もやし、きゅうり キャベツ、ねぎ、干しいたけ、メンマ	591 749 22.6 28.6 16.8 21.0 2.0 2.6	豆・ 豆製品
23火	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	○	ますのしおやき のり とりにく、なまあげ	生乳 ほうれんそう にんじん	ごはん キャベツ、もやし だいこん、ねぎ、ごぼう	597 702 28.1 33.0 16.9 18.6 2.3 3.1	乳製品
24水	ごはん とりにくのあまずソース はるさめサラダ だいごたまごのスープ	○	とりにく ベーコン、だいご、たまご	生乳 にんじん にんじん、ほうれん草	ごはん にんにく コーン、きゅうり、もやし はるさめ、さとう かたくり 玉ねぎ	653 783 27.8 32.9 20.4 23.5 2.2 2.6 593 704	海藻
25木	ごはん ブルコギ ミニトマト(2こ) チンゲンサイのスープ くらパン	○	ぶたにく ミニトマト ベーコン、とうふ	生乳 にんじん、ピーマン ミニトマト チンゲンサイ、にんじん	ごはん にんにく、玉ねぎ 玉ねぎ、たけのこ	24.7 29.1 14.5 16.0 1.7 2.0 611 814	卵
26金	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	○	ウインナーたまごまき ツナ ベーコン	生乳 パプリカ にんじん	さとう、コッパパン レモン、キャベツ、きゅうり、もやし しめじ、玉ねぎ、ズッキーニ	23.3 29.8 19.8 23.8 2.5 3.4	豆・ 豆製品
29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	○	サラダチキン ぶたにく	生乳 にんじん にんじん、グリーンピース、 トマト	ごはん、もやし きりぼしだいこん、きゅうり、レモン じゃがいも、かたくり ももゼリー	696 830 21.6 25.1 16.2 18.5 2.3 2.5	その他 の野菜
30火	和食の日献立 ごはん さばのしおやき ごまずあえ わかめのみそしる	○	さばのしおやき サラダチキン とうふ	生乳 にんじん わかめ	ごはん キャベツ、もやし 玉ねぎ、えのき じゃがいも	596 711 25.0 29.5 19.5 22.4 2.4 3.1	緑黄色 野菜

今月の学校直送品: 3日(水)歯と口の健康ゼリー(給食会)、5日(金)ヨーグルト(給食会)、15日(月)冷凍パン(サト)、18日(木)納豆(サト)、29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。
※ 給食用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)	626	24.9	18.9	340	2.3
基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6	350	1.9
(中)	769	29.9	21.7	366	2.8
基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	2.4