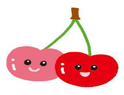


6月こんだて表

骨や歯をじょうぶにしよう

令和7年度

福島市北部学校給食センター

曜日	主食	まごポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちょうしをととのえる		黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 小学校	中学校	家庭でとりたい食品 ～野菜は毎日しっかりと～
2 月	切り目入りコッペパン	7			牛乳			切り目入りパン			678	880	海藻
			セルフカレーチキンサンド	サラダチキン			きゅうり,たまねぎ,コーン			マヨネーズ(卵なし),カレーこ	26.3	33.3	
			クラムチャウダー	あさり,ベーコン	生クリーム,牛乳	にんじん	たまねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	バター,米油	ホワイトルウ,しお,こしょう	27.4	33.4	
			くだもの(すいか)				すいか				338	376	
3 火	ソフトめん	12	むし歯予防デー「かみかみ」献立		牛乳			ソフトめん			692	905	いも類
			いかメンチかつ　かみかみこんぶ	いかメンチかつ	かみかみこんぶ				米油		28.8	37.1	
			アーモンドあえ			こまつな,にんじん	もやし		アーモンド	さとう,しょうゆ	22.3	26.2	
			カレーなんばんかけじる	とりにく,油あげ,なると		にんじん、ほうれん草	しめじ,たまねぎ,ねぎ	じゃがいも		しょうゆ,カレールウ	449	506	
4 水	ごはん	14	和食の日「まごわやさしい」献立		牛乳			ごはん			596	713	果物
			いわしのうめに	いわしのうめに							26.2	30.7	
			ごもくまめ	とりにく,だいず,さつまあげ	こんぶ	えだまめ,にんじん	しいたけ,ごぼう	つきこん	米油	しょうゆ,さとう	17.3	19.8	
			あおなのみそしる	油あげ		こまつな,にんじん	だいこん,えのきたけ	じゃがいも		みそ	442	496	
5 木	ごはん(中のみCaごはん)	12			牛乳			ごはん			576	726	魚・小魚類
			しそぎょうざ(小1～4年1こ・小5～中2こ)	しそぎょうざ							22.2	27.8	
			チャプチェ	ぶたにく		にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ,たけのこ、きくらげ	はるさめ	ごま油	さとう,しょうゆ,中華だし,オイスターソース	15.1	18.6	
			わかめスープ	とりにく,とうふ	わかめ	にんじん,チンゲンサイ	たけのこ,もやし,しいたけ		ごま	しょうゆ,ガラスープ,しお,こしょう	306	435	
6 金	ゆかりごはん	11	「入梅(にゅうばい)」献立(こんだて)		牛乳			ゆかりごはん			628	746	海藻
			ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし			ドレッシング	23.8	28.0	
			こうやどうふのおやこに	とりにく,たまご,こうやどうふ		にんじん	たまねぎ,グリンピース,しいたけ	じゃがいも,糸こん	米油	しょうゆ,さとう	17.3	20.1	
			うめゼリー					うめゼリー			339	368	
9 月	米粉(こめこ)コッペパン	10			牛乳			米粉コッペパン			669	846	豆・豆製品
			花やさいサラダ			ブロッコリー,にんじん	カリフラワー,キャベツ,コーン			ドレッシング	23.7	29.9	
			じゃがいものコンソメに	ベーコン,ミートボール		にんじん,グリンピース	たまねぎ,セロリー,マッシュルーム	じゃがいも		コンソメ,しお,こしょう,しょうゆ	25.4	28.7	
			オレンジ　マーシャルビーンズ				オレンジ	マーシャルビーンズ			410	446	
10 火	カレーピラフ	11			牛乳			カレーピラフ			604	718	卵
			ミニトマト(2こ)			ミニトマト					23.4	27.3	
			かぼちゃのミートグラタン	ぶたにく,チーズ だいず		かぼちゃ	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく		米油	さとう,ケチャップ,ソース,コンソメ	19.1	20.9	
			はるさめスープ	とりにく,とうふ		にんじん	もやし,メンマ,しいたけ,ねぎ	はるさめ		ガラスープ,しょうゆ,しお,こしょう	374	406	
11 水	ごはん	12	和食の日「まごわやさしい」献立		牛乳			ごはん			597	712	果物
			さばのしおやき	さばのしおやき							31.0	37.0	
			こまつなのごまあえ			こまつな,にんじん	もやし		ごま	さとう,しょうゆ	15.7	17.9	
			ざくざく煮(に)	とりにく,さつまあげ		にんじん,きぬさや	ごぼう,だいこん,しいたけ	さといも,つきこん		しょうゆ,しお	402	446	
12 木	ごはん	7			牛乳			ごはん			611	729	魚・小魚類
			チキンあまずソースかけ	とりにく				かたくりこ	米油	米酢、さとう,しょうゆ	26.5	31.3	
			きりぼしだいこんサラダ	サラダチキン		にんじん	レモン,きりぼしだいこん,きゅうり			ドレッシング	18.2	21.1	
			わかめのみそしる	とうふ	わかめ	にんじん,こまつな		じゃがいも		みそ	348	378	
13 金	むぎごはん	6			牛乳			むぎごはん			745	864	その他の野菜
			フルーツあんにん		あんにんどうふ		パイナップル,みかん,もも	しらたまだんご			20.5	23.4	
			ポークカレー	ぶたにく	生クリーム	にんじん,グリンピース,トマト	にんにく,たまねぎ,セロリー,チャツネ,りんご	じゃがいも	米油	カレールウ,ソース,チャツネ,ガラムマサラ	17.9	20.6	
											303	324	
16 月	米粉(こめこ)コッペパン	11			牛乳			米粉コッペパン ももジャム			698	901	海藻
			県産(けんさん)ももジャム										
			県産(けんさん)キッシュ風(ふう)オムレツ	県産キッシュ風オムレツ							30.2	38	
			ブロッコリーのごまサラダ			ブロッコリー,にんじん	キャベツ,コーン			ドレッシング	18.1	21.9	
			スープ・ド・ポアゾン	たら,いか,えび	こなチーズ	にんじん,トマト	セロリー,たまねぎ	じゃがいも,マカロニ	オリーブ油	ケチャップ,ソース,コンソメ,しお,こしょう,さとう	334	371	
17 火	ちゅうかめん	10			牛乳			ちゅうかめん			567	736	いも類
			県産(けんさん)煮玉子(たまご)	にたまご							28.7	35.6	
			もやしサラダ	サラダチキン		にんじん	もやし,きゅうり		ごま	ドレッシング	16.5	18.1	
			しょうゆラーメンかけじる	ぶたにく,やきぶた,なると	わかめ	にんじん,ほうれん草	もやし,ねぎ,コーン,メンマ			ラーメンスープ,しょうゆ,こしょう	424	461	
18 水	ごはん	11	和食の日「まごわやさしい」献立		牛乳			ごはん			584	695	果物
			ますのしおやき	ますのしおやき							26.7	31.4	
			くきわかめのきんぴら	とりにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	つきこん	米油,ごま	さとう　しょうゆ	15.8	18.0	
			なめこじる	とうふ		にんじん	なめこ,だいこん,ねぎ	じゃがいも		みそ	353	385	
19 木	ごはん(中のみCaごはん)	11	かみかみ献立		牛乳			ごはん			600	718	緑黄色野菜
			とりささみのチリソース	とりにく			にんにく,ねぎ	かたくりこ	米油,ごま油	チリソース　ケチャップ　さとう　ガラスープ	27.4	32.9	
			たくあんあえ	かつおぶし		ほうれん草	もやし,たくあん			しょうゆ	15.5	17.5	
			とりごぼうじる	とりにく,油あげ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ,えのきたけ	さといも		しょうゆ　しお	333	461	
20 金	ごはん	15	「だいすきふくしまの日」献立		牛乳			ごはん			616	745	魚・小魚類
			なっとう	なっとう							26.5	31.9	
			わかめあえ	かつおぶし	わかめ		キャベツ,もやし,きゅうり		いりごま	しょうゆ	18.1	21.2	
			煮みそ	ぶたにく,うずらのたまご,がんもどき		にんじん,さやいんげん	だいこん,しいたけ,ごぼう	さといも,つきこん,		みそ　しょうゆ　さとう	352	385	
23 月	バーガーパン	9			牛乳			バーガーパン			633	804	海藻
			えびカツ　タルタルソース	えびかつ					米油	タルタルソース	24.1	30.6	
			えだまめとコーンのサラダ			えだまめ,にんじん	コーン,キャベツ			ドレッシング	25.6	28.6	
			ズッキーニとポテトのスープ	ベーコン		にんじん	マッシュルーム,たまねぎ,ズッキーニ	じゃがいも		コンソメ　しょうゆ　こしょう	315	347	
24 火	ごはん	7			牛乳			ごはん			640	738	いも類
			チーズインハンバーグ	チーズハンバーグ							25.7	28.9	
			こまつなサラダ	ツナ		こまつな	もやし,レモン			ドレッシング	20.3	21.9	
			だいずとたまごのスープ	ベーコン,たまご,だいず		にんじん	だいこん,たまねぎ	かたくりこ		ガラスープ　しょうゆ　こしょう	470	485	
25 水	ごはん	13	和食の日「まごわやさしい」献立		牛乳			ごはん			566	679	果物
			いわしのしょうがに	いわしのしょうがに							23.8	28.3	
			のりかつおあえ	かつおぶし	のり	ほうれん草,にんじん	もやし			しょうゆ	13.7	15.4	
			のっぺいじる	とりにく,あつあげ	こんぶ	にんじん,きぬさや	ごぼう,だいこん,しいたけ	さといも,かたくりこ		しょうゆ　しお	411	460	
26 木	ごはん	10			牛乳			ごはん			681	802	いも類
			やさいたっぷりビビンバ	ぶたにく,たまご		にんじん,ほうれん草	にんにく,だいずもやし,ぜんまい		ごま油,ごま	さとう　しょうゆ　ビビンバのたれ	27.5	32.3	
			トックスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たけのこ,たまねぎ,ねぎ,しいたけ	トック,はるさめ		しょうゆ　ガラスープ しお　こしょう	18.5	20.3	
			ヨーグルト		ヨーグルト						378	405	
27 金	ごはん(中のみCaごはん)	10			牛乳			ごはん			584	736	緑黄色野菜
			きんぴら肉団子(にくだんご)(小1～4年1こ・小5～中2こ)	きんぴらにくだんご							22.3	28.1	
			フライドごぼうサラダ	サラダチキン		ブロッコリー,にんじん	キャベツ,ごぼう			ドレッシング	15.9	19.1	
			さやえんどうのみそしる	とうふ,油あげ		きぬさや	たまねぎ,えのきたけ	じゃがいも		みそ	344	480	
30 月	黒パン	11			牛乳			黒パン			689	891	海藻
			チキンナゲット(小1～4年1こ・小5～中2こ)	チキンナゲット					米油		23.8	30.3	
			イタリアンサラダ	ツナ		カラーピーマン	キャベツ,きゅうり,コーン			ドレッシング	22.1	26.4	
			あさりのパスタスープ	あさり,ベーコン		にんじん	たまねぎ,マッシュルーム,しめじ,にんにく	マカロニ,じゃがいも	米油	コンソメ　しょうゆ　こしょう	436	494	

ホクホクかぼちゃのミートソース煮にとろーりチーズをのせました。

二本松市の郷土料理で、根菜のおいしさが味わえます。

魚介のうま味がギュッとつまったトマトスープです。

福島市松川町で生産された玉子です。

八丁味噌を使った根菜の煮物です。愛知県豊橋市の郷土料理で、ほっこり落ち着く味です。

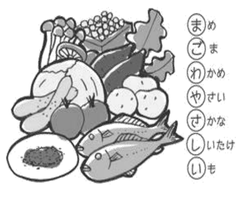
今月の学校直送品:6日(金)うめゼリー(給食会)、20日(金)なっとう(サトー)、26日(木)ヨーグルト(給食会)

○ 福島市は給食費を1食当たり130円補助しています。

※ **まごわやさしい献立**・・・「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使った"食物せんいたっぷり""ミネラルたっぷり"の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※ **まごポイント**・・・・・・・・・「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」を使用した品数です。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。
※ 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。
※ 学校には一週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。
※ カルシウムの充足のため、中学校のみ月2～3回、カルシウム強化された米を入れた「Caごはん」を実施します。



6月の平均栄養価

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩分 g
(小)	実施値	627	25.7	18.7	88.3	373	2.3
	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6		350	1.9
(中)	実施値	773	31.2	21.7	111.0	426	3
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7		450	2.4