



6月分献立予定表



こんげつ 今月のめあて：清潔な習慣を身に付けよう。

月	火	水	木	金
2日 牛乳 のりあえ わふう たま 和風玉ねぎソース ハンバーグ むぎごはん わかめと じゃがいもの みそ汁	3日 牛乳 ほうれん草とチーズの あえもの むぎごはん なま あ 生揚げの 肉みそ煮	4日 牛乳 ビーンズカル スナップえんどうの サラダ コッペパン ぶたにく だいず 豚肉と大豆の ケチャップ煮	5日 牛乳 いんげんのごまあえ あじ 味ごはん なんばんじる 南蛮汁	6日 牛乳 かいそう 海藻サラダ はる ま ミニ春巻き ちゅうか 中華めん たんたん めん ごま担々麺の スープ
9日 ちようしよく こんだて ☆朝食モデル献立☆ (♪たべっぺ♪こおりやま給食) なっとう 牛乳 ツナあえ むぎごはん じる にらたま汁 (卵:平田村産)	10日 きゅうしよく ♪たべっぺ♪こおりやま給食 牛乳 ごもく にまめ 五目煮豆 (大豆:福島県産) カジキカツ (カジキ:福島県産) パックソース ごはん あおな 青菜の みそ汁	11日 きゅうしよく ♪たべっぺ♪こおりやま給食 牛乳 とうにゅうプリン こんさい 根菜サラダ ももジャム(もも:福島県産) しよく 食パン こめ 米粉のワンタン スープ (米粉:福島県産)	12日 きゅうしよく ♪たべっぺ♪こおりやま給食 牛乳 ちゅうか 中華サラダ ぶたにく しせん 豚肉の四川ソース (豚肉:福島県産) ごはん わかめ スープ	13日 きゅうしよく ♪たべっぺ♪こおりやま給食 ◎6年生修学旅行のため給食なし 牛乳 ブロッコリーサラダ いわしのかんろ煮 (いわし:いわき市産) ごはん とんじる 豚汁
16日 牛乳 きざ こんぶ こうみ 刻み昆布の香味あえ えびシューマイ (全員1こ) ごはん じゃジャン 豆腐	17日 牛乳 いた に ひじきの炒め煮 さけ こうみ や 鮭の香味焼き ごはん ぐ 具だくさん汁	18日 し しまい とし こんだて ☆ブルメン市(オランダ)姉妹都市献立☆ 牛乳 ブルーベリーゼリー やさい 野菜サラダ スライスチーズ しよく 食パン トマトウン スープ	19日 牛乳 こまつな 小松菜とコーンのサラダ キムチ チャーハン ちゅうか 中華スープ	20日 しよく ひこんだて ☆食育の日献立☆ 牛乳 ニラとえのきのサラダ みそかんぷら (郡山の郷土料理) ソフト めん さわに 沢煮うどん のかけ汁
23日 牛乳 とりにく 鶏肉のごまみそかけ ひじき入りおひたし むぎごはん とうふ 豆腐の すまし汁	24日 牛乳 ◎4年生郷土を学ぶ体験学習 のため給食なし メロン グリーンサラダ ビーンズカレーライス	25日 牛乳 さくらんぼ(1こ) フレンチサラダ くろまる 黒丸パン コーン シチュー	26日 牛乳 あじフライ ひじきの手作り ふりかけ キャベツとかぶの浅漬け ごはん なま あ 生揚げと たまねぎの みそ汁	27日 牛乳 すりおろし ピーチゼリー ナムル にく 肉とぜんまいの炒め物 ごはんといっしょに たべましよう ビビンバ ごもく 五目スープ
30日 牛乳 あお ござかな 青のり小魚 こまつな 小松菜のからしあえ むぎごはん じゃがいもの そばろ煮	6月は食育月間です！ 食育月間に合わせて小原田小学校の給食では福島県産の食材(卵や大豆、カジキ、ももジャムなど)を多く取り入れました。楽しみにしててくださいね！ 食べ物や給食に関わる多くの人たちに感謝して、もりもり給食を食べましょう😊 食育月間 清潔なハンカチを 毎日用意 石けんで 手洗い よく火を通したものを 食べる 作りおき食品は 早めに食べ切り、保存は 冷蔵庫で 身の回りの衛生に気をつけよう！			

日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	その他 調味料	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん			こめ むぎ	醤油 酒 みりん かつお節 昆布	589 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				22.7 g
	和風玉ねぎソースハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	さとう あぶら		16.3 g
	のりあえ	わかめ みそ	こまつな もやし			2.1 g
3火	麦ごはん			こめ むぎ	酒 醤油 みりん 酢	615 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				25.8 g
	生揚げの肉みそ煮	ぶたにく とりにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん ひーまん	じゃがいも さんおんとう かたくりこ		19.9 g
	ほうれん草とチーズのあえもの	チーズ	キャベツ ほうれんそう	あぶら さとう		1.6 g
4水	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ ショートニング さとう	パン酵母 塩 トマリチヤッ トマトソース 中濃ソース 醤油 こしょう 酢	578 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				30.0 g
	豚肉と大豆のケチャップ煮	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ パセリ	じゃがいも あぶら さんおんとう		19.6 g
	スナッフえんどうのサラダ	とりにく	スナッフえんどう キャベツ			1.8 g
5木	ピーンスカル	いわし			醤油 酒 かつお節 昆布 トマリチヤッ	574 kcal
	味ごはん	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん ごぼう	こめ あぶら さとう		23.2 g
	牛乳	ぎゅうにゅう				18.4 g
	いんげんのごまあえ	とりにく なまあげ だいずペースト みそ	さやいんげん キャベツ	ごま ねりごま		1.9 g
6金	南蛮汁		ねぎ だいこん こんにゃく	じゃがいも ごまあぶら		
	ごま担々めん	とりにく ぶたにく だいずミート みそ	しょうが にんじん きくらげ だいずもやし にら	こむぎこ ごま ねりごま ごまあぶら ラーゆ	チヂミ 醤油 中華スプの素 鶏ガラ 酢 こしょう	613 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				27.6 g
	ミニ春巻き		たまねぎ キャベツ	あぶら はるさめ さとう		19.9 g
	海藻サラダ	わかめ こんぶ とさかのり まぶのり ツナ				2.1 g
9月	☆朝食モデル献立☆ (ふたべっぺトこおりやま給食)				だし醤油 醤油 酢 かつお節 昆布	595 kcal
	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ		27.5 g
	納豆	なっとう				17.9 g
	ツナあえ	ツナ	キャベツ にんじん とうもろこし	さとう		1.8 g
10火	にらたま汁	たまご とうふ だいずペースト みそ	えのきたけ にら			
	ふたべっぺトこおりやま給食			こめ	塩 こしょう ソース 酒 みりん 醤油 かつお節 昆布	628 kcal
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				26.6 g
	カシキカツ バックソース	カシキ		パンこ あぶら		17.9 g
11水	五目煮豆	だいず とりにく こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく	さんおんとう		2.0 g
	青菜のみそ汁	みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
	ふたべっぺトこおりやま給食				パン酵母 塩 こしょう 薄口醤油 中華スプの素 醤油 酢 一味唐辛子	577 kcal
	食パン ももジャム 牛乳	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	もも	こむぎこ ショートニング さとう		21.8 g
12木	米粉のワンタンスープ	ぶたにく	きくらげ しょうが だれのこ にんじん もやし ねぎ	こめごワンタン ごまあぶら		19.6 g
	根菜サラダ	ツナ	ごぼう れんこん キャベツ	卵不使用マヨネーズ		1.5 g
	豆乳プリン	どうにゅう		プリン		
	ふたべっぺトこおりやま給食				トマトシヤッ 酒 酢 醤油 トマリチヤッ こしょう 中華スプの素	585 kcal
13金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		28.0 g
	豚肉の四角ソース	ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら		18.7 g
	中華サラダ	とりにく きんしだまご	にんじん キャベツ きゅうり	はるさめ あぶら ラーゆ ごま		2.1 g
	わかめスープ	わかめ なたと とうふ	もやし きくらげ			
16月	ふたべっぺトこおりやま給食				醤油 塩 かつお節 昆布	603 kcal
	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		27.6 g
	いわしのかんろ煮	いわし	しょうが	さんおんとう		20.0 g
	ブロックリーサラダ	ブロックリー	キャベツ たまねぎ	ごまあぶら ごま		1.5 g
17火	豚汁	ぶたにく とうふ みそ だいずペースト	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	じゃがいも		
	ごはん			こめ	醤油 塩 酒 トウバンジャン 酢	610 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				27.9 g
	シヤジャン豆腐	ぶたにく とうふ みそ	にんじん きくらげ たまねぎ にら	あぶら さとう かたくりこ		20.1 g
18水	えびシューマイ	えび たら		こむぎこ		2.1 g
	刻み昆布の香味あえ	こんぶ	もやし こまつな ねぎ しょうが	ごまあぶら		
	ごはん			こめ	酒 みりん 醤油 トマリチヤッ 昆布 かつお節	600 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				27.7 g
19木	鮭の香味焼き	さけ	にんにく しょうが ねぎ	ごまあぶら ごま		19.8 g
	ひじきの炒め煮	ひじき さつまあげ だいず	にんじん さやいんげん	さんおんとう あぶら		1.9 g
	貝にくさん汁	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう かぶ			
	☆ブルメン市(オランダ)姉妹都市☆				パン酵母 塩 こしょう スプ ストック 酢	604 kcal
20金	食パン スライスチーズ	だっしふんにゅう チーズ		こむぎこ ショートニング さとう		28.2 g
	牛乳	ぎゅうにゅう				20.6 g
	トマトッンスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ にんにく トマト	パンこ かたくりこ オリーブゆ		2.3 g
21火	野菜サラダ ブルーベリーゼリー	野菜	とうもろこし ブルーベリー	あぶら ゼリー		
	キムチチャーハン	ぶたにく とりにく	はくさいキムチづけ ひーまん にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら ごま さとう	酒 みりん 塩 醤油 チヂミ 酢 鶏ガラ	595 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				25.0 g
	小松菜とコーンのサラダ		こまつな キャベツ とうもろこし			16.4 g
22水	中華スープ		だけのこ もやし	マロニー かたくりこ		1.9 g
	ヨーグルト	ヨーグルト				
23木	☆食育の日献立☆	かまぼこ あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ ひらたけ ねぎ こまつな	こむぎこ	みりん 酒 醤油 塩 かつお節 昆布 酢 こしょう	622 kcal
	沢煮うどん	ぎゅうにゅう				23.4 g
	牛乳	みそ	もやし キャベツ えのきたけ にら	じゃがいも あぶら さんおんとう		19.1 g
	みそかんぶら			さとう		2.1 g
24火	にらとえのきのサラダ					
	麦ごはん			こめ むぎ	醤油 酒 みりん 酢 かつお節 こんぶ 薄口醤油 塩	591 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				28.6 g
	鶏肉のごまみそかけ	とりにく	しょうが	あぶら ごま ねりごま さとう		17.5 g
25水	ひじき入りおひたし	ひじき ツナ	にんじん こまつな キャベツ	ごまあぶら		2.0 g
	わかめのすまし汁	わかめ なたと とうふ	ひらたけ ねぎ			
26木	ピーンスカレーライス	ぶたにく だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	カレー粉 中濃ソース 赤ワイン 酢 塩 こしょう	627 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				22.8 g
	グリーンサラダ		キャベツ えだまめ パセリ	さとう		18.1 g
	メロン		メロン			1.8 g
27金	黒丸パン	だっしふんにゅう		こむぎこ ショートニング さとう こくどう	パン酵母 塩 ベシヤメルルウ こしょう スプ ストック 酢	606 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				25.2 g
	コーンシチュー	とりにく	パセリ たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら		19.9 g
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ	さとう		2.0 g
28土	さくらんぼ(1個)		さくらんぼ			
	ごはん ひじきの手作りふりかけ	ひじき かつおぶし		こめ あぶら さんおんとう	醤油 塩こうじ みりん かつお節 昆布	628 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう				26.1 g
	あじフライ	あじ		パンこ		18.9 g
29日	キャベツとかぶの浅漬け		キャベツ かぶ にんじん			2.1 g
	生揚げと玉ねぎのみそ汁	なまあげ みそ	たまねぎ	じゃがいも		
30月	ピピンパ	ぶたにく みそ きんしだまご	しらたき ぜんまい きくらげ しょうが にんにく	こめ むぎ さんおんとう あぶら	チヂミ 醤油 トマリチヤッ 塩 酢 こしょう 中華スプの素	599 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう	だいずもやし こまつな にんじん ねぎ	ごまあぶら さとう ごま		24.4 g
	五目スープ	ベーコン	チンゲンサイ だけのこ	マロニー		17.7 g
	すりおろしピーチゼリー		もも	ゼリー		1.7 g
31日						
	麦ごはん			こむぎこ あぶら	酒 みりん 醤油 粉からし	608 kcal
	青のり小魚	かえりにぼし あおのり		あぶら さとう		26.5 g
	牛乳	ぎゅうにゅう				16.4 g
	じゃがいものそばろ煮	とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが テリビニ	じゃがいも かたくりこ		2.0 g
	小松菜のからしあえ	かまぼこ	こまつな もやし			

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	リノール酸	鉄	亜鉛	β-カロテン	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
6月の栄養摂取量(中学年)	602kcal	17.3%(26.0g)	27.9%(18.7g)	372mg	93mg	3.1mg	3.0mg	224μg	0.67mg	0.57mg	27mg	6.1g	1.9g

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱して冷ましてから使用しています。
☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。