



# 6月 給食予定献立表



令和8年度

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	信田煮 おかかあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 信田煮 かつお 鶏肉	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉 油	小松菜 人参 もやし 玉ねぎ たけのこ いんげん	743 kcal 27.1 g 19.1 g 2.4 g
2火	ごはん	○	白身魚のチリソースがけ ひじき入り海藻サラダ 中華すいとん	牛乳 ホキ ツナ わかめ こんぶ 豚肉	ごはん かたくり粉 油 さとう すいとん ごま油	ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり チンゲンサイ コーン 白菜 干ししたけ 小松菜	738 kcal 29.0 g 16.9 g 2.8 g
3水	ごはん	○	手作りおろしハンバーグ グリーンサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 卵 厚揚げ 煮干し	ごはん パン粉 かたくり粉	玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 小松菜 もやし ねぎ	752 kcal 29.6 g 21.8 g 2.9 g
4木	<歯と口の健康週間> みそラーメン	○	ショーロンポー 小松菜のナムル レモンゼリー	牛乳 豚肉 ショーロンポー 大豆	中華麺 ごま油 さとう ごま レモンゼリー	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン たら にんにく しょうが 小松菜	815 kcal 34.0 g 22.1 g 3.7 g
5金	<中体連応援献立> ソースカツ丼	○	千草あえ 大根のみそ汁 国産オレンジ(河内晩柑)	牛乳 とんかつ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう 油 ごま油 ごま	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 大根 えのき 小松菜 ねぎ 河内晩柑	783 kcal 25.3 g 18.3 g 3.8 g
8月	ごはん	○	鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそちゃんこ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 肉だんご 油揚げ	ごはん さとう 油	切り干し大根 人参 干ししいたけ こんにゃく いんげん 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	757 kcal 33.4 g 22.5 g 2.7 g
9火	中体連のため弁当持参日						
10水	中体連のため弁当持参日						
11木	五目うどん	○	野菜かき揚げ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 油揚げ	ソフト麺 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ごぼう 春菊 干ししいたけ 小松菜 ねぎ もやし ピーマン	790 kcal 31.3 g 25.3 g 3.2 g
12金	ポークカレーライス	○	アスパラサラダ ヨーグルト(プレーン)	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく アスパラガス キャベツ コーン	850 kcal 26.3 g 23.2 g 3.2 g
15月	<地場産物活用週間15日~19日> ごはん	○	豚肉のみそ焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 豆腐 煮干し	ごはん さとう 油 じゃがいも	人参 ごぼう いんげん こんにゃく なめこ 白菜 ねぎ	743 kcal 29.2 g 22.2 g 2.9 g
16火	コッペパン	○	県産ブルーベリージャム 県産チキンカツ コールスローサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 チキンカツ 大豆 卵	コッペパン ブルーベリージャム 油	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ トマト 小松菜	777 kcal 30.0 g 28.7 g 3.5 g
17水	発芽胚芽米入りごはん	○	いわしの梅煮 いそあえ 豚汁	牛乳 いわしの梅煮 のり 豚肉 豆腐	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 油	小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	747 kcal 29.7 g 20.1 g 2.8 g
18木	マーボーめん	○	中華あえ ふくしまももゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 中華くらげ	中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 ごま ももゼリー	たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし たら ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	789 kcal 34.0 g 20.8 g 3.5 g
19金	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏肉の照り焼き 豆のサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 厚揚げ	ごはん さつまいも	キャベツ 人参 ブロッコリー ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	746 kcal 29.9 g 22.1 g 2.4 g
22月	ビビンバ丼	○	中華サラダ 白玉だんご汁 一口いちごゼリー	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 さとう ごま油 マロニー 白玉だんご 一口いちごゼリー	しょうが にんにく もやし 大根 ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり コーン ねぎ 干ししいたけ	756 kcal 28.6 g 17.9 g 3.3 g
23火	ピザトースト	○	グリーンサラダ 肉だんご入り野菜スープ 青りんごゼリー	牛乳 ウインナー チーズ 肉だんご	食パン 油 マロニー 青りんごゼリー	玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 白菜 干ししいたけ ねぎ しょうが	804 kcal 32.6 g 31.9 g 3.7 g
24水	ごはん	○	アジフライ もやしのひき肉炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 あじフライ 鶏肉 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油	人参 もやし たら 白菜 小松菜 ねぎ	756 kcal 28.2 g 22.2 g 2.8 g
25木	焼きそば	○	シュウマイ 小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 シュウマイ ロースハム	焼きそば 油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 小松菜 きゅうり	767 kcal 34.5 g 22.4 g 3.2 g
26金	<おいしく減塩！統一献立> ごはん	○	ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 ワンタン	しょうが ねぎ 切り干し大根 もやし 小松菜 人参 たら 玉ねぎ	785 kcal 30.6 g 22.7 g 2.0 g
29月	ごはん	○	赤魚の三味焼き スタミナ炒め えのきのみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 煮干し	ごはん 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ たら えのき 小松菜	742 kcal 32.2 g 21.3 g 2.8 g
30火	黒糖パン	○	かぼちゃチーズフライ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 かぼちゃチーズフライ ウインナー 大豆	黒糖パン 油 バター じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ きゅうり コーン 人参 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ	843 kcal 26.5 g 30.4 g 3.1 g

計20食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



6月は **食育月間** です。

6月栄養価平均 エネルギー774kcal たんぱく質30.1g 脂質22.6g 食塩相当量3.0g

市では、食育の一環として、子どもの頃からうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今年度も6月の食育月間と1月の全国学校給食週間に合わせて、市内自校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。今回は、香味野菜や酸味を活かした中華の献立で、どのメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。