



[6月 予定献立表]



表郷中学校

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	おいしく減塩！統一献立 麦ごはん	○	ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル ワタンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ	麦ごはん かたくり粉 油 砂糖 ごま ごま油 ワンタン	ねぎ 切干しだいこん もやし こまつな にんじん なら 玉葱	818 kcal 33.5 g 24.9 g 2.1 g
2火	ミートソーススパゲティ	○	豆サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 ミックスビーンズ	バター 油 ごま ごま油 砂糖	にんじん 玉葱 マッシュルーム トマト ブロッコリー だいこん みかん	792 kcal 34.3 g 22.7 g 2.5 g
3水	中体連応援メニュー 麦ごはん	○	ハムカツ レンコンきんぴら 豚汁	牛乳 さつまあげ 豚肉 豆腐 ハムカツ	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん ねぎ	806 kcal 29.3 g 22.6 g 3.3 g
4木	ピザトースト	○	アーモンドサラダ マカロニスープ ペペーパイン	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	食パン アーモンド マカロニ 油	玉葱 ビーマン ほうれんそう もやし にんじん えだまめ ブロッコリー とうもろこし グリーンピース パイナップル	794 kcal 34.8 g 30.5 g 3.2 g
5金	歯と口の健康週間メニュー かむかむわかめごはん	○	イカメンチ かみかみごぼうサラダ 打ち豆のみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 ツナ 豆腐 油あげ 大豆 イカメンチ	わかめごはん 油 ごま油 砂糖 ごま 歯と口の健康週間ゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし こまつな	791 kcal 31.6 g 24.6 g 3.6 g
8月	麦ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き サラシバ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 ハム 厚あげ わかめ	麦ごはん ごま油 サラダスパゲティ 油 砂糖 ごま	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな もやし	762 kcal 31.7 g 27.2 g 3.0 g
15月	地場産物活用週間～19日まで 麦ごはん	○	かつおのみそがらめ 和風あえ 呉汁	牛乳 ツナ 大豆 豆腐 厚揚げ かつお	麦ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ごま じゃがいも	きゅうり にんじん ブロッコリー だいこん ねぎ	775 kcal 38.9 g 22.8 g 3.2 g
16火	マーボーらーめん	○	水菜の三色あえ 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪	中華めん ごま油 砂糖 かたくり粉 ごま ももゼリー	にんじん ねぎ なら たけのこ みずな もやし 干ししいたけ	743 kcal 34.3 g 19.2 g 2.9 g
17水	麦ごはん	○	県産ポークロケッ もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし なら なめこ だいこん こまつな ねぎ	761 kcal 30.3 g 21.6 g 2.8 g
18木	米粉パン	○	りんごジャム 福島県産チキンカツ ブロッコリーサラダ こまつなスープ	牛乳 チキンカツ 豆腐 ベーコン	米粉パン 油 砂糖 りんごジャム	ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな 玉葱 干ししいたけ	762 kcal 35.9 g 27.0 g 2.8 g
19金	発芽胚芽米入りごはん	○	福島県産厚焼き玉子 いそあえ 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 のり 豚肉 厚あげ 卵	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 油 砂糖	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	777 kcal 30.9 g 22.4 g 2.4 g
22月	麦ごはん	○	ぎょうざ 春雨サラダ 八宝菜 ぶどうゼリー	牛乳 ハム 豚肉 いか 卵 ぎょうざ	麦ごはん はるさめ ごま油 油 砂糖 かたくり粉 ぶどうゼリー	キャベツ きゅうり にんじん はくさい 玉葱 たけのこ チンゲン菜 干ししいたけ	824 kcal 29.4 g 26.0 g 2.8 g
23火	肉うどん	○	野菜かき揚げ きゅうりとカニカマのあえ物	牛乳 豚肉 油あげ 卵 わかめ カニカマ	ソフト麺 砂糖 ごま 油	玉葱 ねぎ にんじん こまつな きゅうり 切干しだいこん もやし ごぼう 春菊 干ししいたけ	775 kcal 34.6 g 21.1 g 3.0 g
24水	麦ごはん	○	魚のホイル焼き 五色和え 田舎汁	牛乳 メルルーサ チーズ ひじき 厚あげ	麦ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ	玉葱 ビーマン パセリ こまつな にんじん もやし さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	747 kcal 31.7 g 25.1 g 3.3 g
25木	コッペパン	○	タンドリーチキン コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 脱脂粉乳	コッペパン オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん えだまめ きゅうり 玉葱 とうもろこし パセリ	824 kcal 35.2 g 25.7 g 3.0 g
26金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 海藻ミックス わかめ ヨーグルト	麦ごはん 砂糖 ごま油	玉葱 にんじん ビーマン だいこん きゅうり キャベツ	821 kcal 32.1 g 24.5 g 3.2 g
29月	麦ごはん	○	あじの香味焼き ほうれん草のいりごまあえ 親子煮	牛乳 あじ 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵	麦ごはん ごま油 ごま	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん 玉葱 こんにゃく 干ししいたけ	742 kcal 39.4 g 22.5 g 3.2 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

月平均栄養価	781.0 kcal 33.6 g 24.0 g 3.0 g
--------	---

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、給食センターのメニューを組み合わせ市内統一献立「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おいしく食べられるように工夫されています。

