

令和7年

6月給食だより



かみかみ献立



地産地消献立

今月は福島県産の食べ物がたくさん登場します！



今月の給食目標

よくかんで
食べよう。



今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	606	732
たん	23.9	28.0
脂	19.2	21.8
力	335	358
塩	2.5	3.1

エ：エネルギー（kcal）
たん：たんぱく質（g）
脂：脂質（g）
力：カルシウム（g）
塩：塩分（g）



日	献立 () :アレルギー品目	赤 おもに体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーのもとになる	+家庭
2 (月)	牛乳（乳） ごはん じゃがいもとにらのみそ汁 さばの塩焼き（魚） わかめ和え	牛乳 さば 豚肉 みそ わかめ	にら 人参 もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	豆類
3 (火)	牛乳（乳） ごはん 春雨スープ もち米肉団子 ホイコーロー	牛乳 もち米肉団子 豚肉 みそ	人参 もやし 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ ヒーマン 玉ねぎ キャベツ	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 かたくりこ	魚
4 (水)	牛乳（乳） コッペパン（乳） 野菜コンソメスープ たこメンチカツ（魚・たこ） ごぼうサラダ（ごま）	牛乳 たこメンチカツ ベーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり レモン汁	コッペパン じゃがいも 油 ノンエッグマヨ ネーズ ごま	きのこ類
5 (木)	牛乳（乳） 麦ごはん 親子煮（卵） 納豆 野菜のいそ和え（魚）	牛乳 納豆 鶏肉 卵 厚揚げ のり かまぼこ	人参 玉ねぎ ごぼう 絹さや 干しいたけ 小松菜 もやし	麦ごはん 三温糖	いも類
6 (金)	牛乳（乳） ソフトめん きつねうどんかけ汁（魚） ごぼうハンバーグ からし和え	牛乳 鶏肉 ごぼう入りハン バーグ なると 油揚げ	ねぎ 大根 人参 小松菜 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり	ソフトめん	海草類
9 (月)	牛乳（乳） 麦ごはん ビーンズカレー 福島県産チキンカツ キャベツのレモン風味サラダ	牛乳 鶏肉 チキンカツ 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり キャベツ レモン汁 にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 カレールー	魚
10 (火)	牛乳（乳） ごはん みそワタンスープ 五目野菜肉団子 中華くらげサラダ	牛乳 豚肉 五目野菜肉団子 みそ 中華くらげ	白菜 人参 もやし ねぎ ただのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 ワンタン ごま	緑黄色野菜
11 (水)	牛乳（乳） コッペパン（乳） オニオンスープ トマトソースウィンナー（トマト） コールスローサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ 小松菜 きゅうり キャベツ コーン トマト	コッペパン 砂糖 ノンエッグマヨ ネーズ	豆類
12 (木)	牛乳（乳） ごはん なめこ汁 キャベツメンチカツ ひじきの炒め煮	牛乳 豆腐 キャベツメンチ みそ ひじき 鶏肉 油揚げ わかめ	ねぎ なめこ 大根 人参 ごぼう 枝豆 干しいたけ こんにゃく	ごはん 油 砂糖	果物
13 (金)	牛乳（乳） 中華めん コーンわかめラーメン 焼きギョーザ 中華サラダ	牛乳 ギョーザ 豚肉 わかめ	キャベツ 人参 ねぎ コーン 干しいたけ にんにく もやし チンゲン菜	中華めん 春雨 ごま油 砂糖 油 ごま	魚

食は生きる上での基本です

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



栄養士からの一言

6月の献立を担当した栄養士の遠藤です。今年の4月より伊達中央給食センターに赴任しました。大きな給食センターでの勤務は初めてなので、毎朝届く野菜の量に驚いている毎日です。たくさん調理員さんと一緒においしい給食を提供したいと思いますので、よろしくお願いいたします。6月は梅雨の時期ですね。給食センターの衛生管理もいつも以上に気を付けています。調理員さんは何回も手を洗ったり、食材の鮮度を一つ一つ確認したりして、みなさんに安全な給食を届けています。ぜひ、みなさんも給食前の手洗いや教室の環境整備など、できるところから衛生管理をしてほしいと思います。

日	献立 () :アレルギー品目	赤 おもに体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーのもとになる	+家庭
16 (月)	牛乳（乳） ごはん 豆腐のみそ汁 福島県産カジキカツ（魚） きゅうりと昆布の浅漬け	牛乳 カジキカツ 豆腐 油揚げ みそ 塩昆布	大根 人参 ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 油	豆類
17 (火)	牛乳（乳） ごはん 茎わかめスープ 発芽玄米入りつくね もやしのナムル	牛乳 茎わかめ 発芽玄米入りつくね	ただのこ 人参 きくらげ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし にんにく	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 ごま	肉
18 (水)	牛乳（乳） コッペパン（乳） ハヤシシチュー（トマト） ほうれん草オムレツ（卵） フレンチサラダ 県産ももゼリー	牛乳 豚肉 ほうれん草オムレツ ハム	人参 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 油 ももゼリー	海草類
19 (木)	牛乳（乳） ごはん けんちん汁 福島県産いわしの甘露煮（魚） おかか和え（魚）	牛乳 油揚げ いわしの甘露煮 みそ かつお節	人参 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう もやし ほうれん草 干しいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも ごま油	果物
20 (金)	牛乳（乳） ソフトめん 肉うどんかけ汁 カレーコロッケ しょうが和え	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ 干しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ もやし しょうが	ソフトめん カレーコロッケ 油	魚
23 (月)	牛乳（乳） 麦ごはん チキントマトカレー（トマト） こんにゃくと枝豆のサラダ ヨーグルト（乳）	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 枝豆 もやし キャベツ トマト サラダこんにゃく	麦ごはん じゃがいも カレールー 油 ドレッシング	海草類
24 (火)	牛乳（乳） ごはん 中華コーンスープ 揚げ春巻き 春雨サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	コーン もやし 人参 ねぎ チンゲン菜 干しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん 油 砂糖 ごま油 春雨 ごま	果物
25 (水)	牛乳（乳） 黒パン（乳） ミネストローネ（トマト） チキンナゲット キャベツとツナのサラダ（魚）	牛乳 鶏肉 チキンナゲット ミックスビーンズ ツナ	玉ねぎ セロリ 人参 キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく トマト	黒パン じゃがいも マカロニ 砂糖 油	魚
26 (木)	牛乳（乳） ごはん 夏野菜の豚汁（かぼちゃ） おろしハンバーグ おひたし	牛乳 豚肉 ハンバーグ 豆腐 みそ	大根 玉ねぎ 人参 コーン さやいんげん こんにゃく キャベツ 小松菜 もやし かぼちゃ	ごはん かたくりこ ごま油 ごま	海草類
27 (金)	牛乳（乳） 中華めん しょうゆラーメンスープ（魚） パオズ 大根サラダ	牛乳 豚肉 パオズ 鶏肉 なると わかめ	チンゲン菜 もやし 人参 ねぎ コーン メンマ しょうが にんにく 大根 きゅうり	中華めん ごま油 砂糖 ごま	果物
30 (月)	牛乳（乳） 麦ごはん キムチ肉じゃが 納豆 ゆかり和え（魚）	牛乳 豚肉 納豆 ちくわ	人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん 白菜キムチ もやし キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 砂糖	魚



かむってすごい！

歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。

