

★6月の給食目標：しょくじのかんきょうをどとのえよう！

日	こんだて名	赤(血や肉になる)	黄(熱や力になる)	緑(体の調子を整える)	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	
3日 (月)	キムチチャーハン 牛乳 にらのおひたし 中華スープ ミニトマト	牛乳 卵 豚肉 しょうゆ 鶏もも肉 わかめ	精白米 砂糖 米油 いりごま はるさめ ごま油	しょうが にんにく ねぎ 白菜 にんじん にら もやし チンゲン菜 ミニトマト	552 20.7 15.8 2.7	だいすき ふくしまの日
4日 (火)	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 小松菜のごま入りおひたし 油揚げと野菜のみそ汁	牛乳 さば しょうゆ 油揚げ わかめ 削り節 みそ	精白米 いりごま じゃがいも	にんじん もやし 小松菜 さやえんどう	582 25.6 18.8 2.4	
5日 (水)	カレー南蛮(ソフトメン) 牛乳 ごぼうサラダ ピーチゼリー	牛乳 豚肉 なた 削り節 しょうゆ	ソフトメン 米油 でんぷん ホールコーン すりごま 砂糖 ゼリー	にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 ねぎ きゅうり	562 22.0 17.2 2.2	だいすき ふくしまの日
6日 (木)	きな粉揚げパン(コッパパン) 牛乳 キャベツのサラダ 肉団子と春雨のスープ	牛乳 きな粉 肉 しょうゆ	パン 粉糖 グラニュー糖 揚げ油 春雨	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 しめじ ほうれん草 しょうが	592 21.9 20.3 2.5	だいすき ふくしまの日
7日 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ふきの炒め煮 みそ汁	牛乳 鶏もも肉 しょうゆ さつま揚げ 油揚げ みそ 削り節	精白米 砂糖 じゃがいも	しょうが たけのこ ぜんまい つきこん ふき 玉ねぎ もやし にんじん 小松菜	582 25.9 17.4 2.5	
11日 (火)	米粉コッパパン 牛乳 鶏と野菜のクリーム煮 旬のきぬさや入りソテー みかんゼリー	牛乳 鶏もも肉 ベシヤメルソース クリームポターージュ 生クリーム ベーコン	パン 米油 じゃがいも ホールコーン でんぷん ゼリー	玉ねぎ マッシュルーム アスパラガス にんじん 白いんげん豆 にんにく キャベツ さやえんどう	631 26.1 21.4 2.1	
12日 (水)	ごはん 牛乳 ひじきの佃煮 新じゃがいものうま煮 大根の浅漬け	牛乳 ひじき 鶏もも肉 しょうゆ	精白米 米油 じゃがいも 車麩 砂糖	玉ねぎ たけのこ こんにゃく にんじん さやいんげん 大根 きゅうり キャベツ	564 22.8 13.9 2.2	だいすき ふくしまの日
13日 (木)	チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 和風ごまドレッシング和え ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 ひよこ豆 昆布 しょうゆ ヨーグルト	精白米 米油 じゃがいも すりごま ごま油	にんじん 玉ねぎ にんにく きゅうり 小松菜 キャベツ マンナン	659 24.1 20.0 2.2	だいすき ふくしまの日
かみかみ献立 14日 (金)	旬のグリーンピース(ごはん) 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜のおひたし 根菜汁	牛乳 鶏肉 みそ しょうゆ 豚肉 削り節	精白米 すりごま 砂糖 さといも	グリーンピース 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ しめじ	599 26.8 20.2 2.9	
17日 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 かみかみ和風サラダ	牛乳 豚肉 あさり えび いか うすら卵 しょうゆ むき豆	精白米 米油 でんぷん	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし さやえんどう しいたけ キャベツ 小松菜 マンナン	588 29.1 15.7 1.9	
だいすきふくしまの日 18日 (火)	ごはん 牛乳 納豆 煮みそ キャベツときゅうりのサラダ	牛乳 納豆 しょうゆ 豚肉 いか みそ	精白米 さといも 砂糖 ごま	だいこん にんじん ねぎ つきこん キャベツ きゅうり もやし	573 26.2 14.6 2.0	
19日 (水)	味噌ラーメン(中華めん) 牛乳 茗わかめのサラダ いちごゼリー	牛乳 豚ひき肉 わかめ みそ しょうゆ 茗わかめ	中華めん ごま油 ホールコーン いりごま 米油 ゼリー	にんにく しょうが にんじん にら ねぎ キャベツ もやし しいたけ きゅうり 大根 マンナン	609 27.6 18.9 3.0	だいすき ふくしまの日
20日 (木)	米粉コッパパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き 旬のアスパラサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏もも肉 しょうゆ ベーコン ミックスビーンズ	パン ホールコーン 米油 いりごま マカロニ オリーブ油 砂糖	アスパラガス にんじん きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ トマト	602 28.8 23.8 2.5	だいすき ふくしまの日
21日 (金)	麦ごはん 牛乳 エビのチリソース ポイル野菜 五目スープ	牛乳 えび 鶏もも肉 しょうゆ	精白米 麦 米油 春雨	玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん 小松菜 たけのこ えのき	526 22.7 11.4 1.9	
24日 (月)	ごはん 牛乳 すき煮 おひたし 河内晩柑	牛乳 豚肉 しょうゆ	精白米 米油 砂糖	しょうが にんじん ごぼう たけのこ しらたき 玉ねぎ さやえんどう もやし 小松菜 えのきだけ 河内晩柑	586 22.9 17.2 1.5	
25日 (火)	米粉コッパパン 牛乳 いちごジャム 野菜のトマト煮 イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン しょうゆ	パン ジャム オリーブ油 じゃがいも 砂糖 ホールコーン 米油	セロリ フロccoliリー 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ にんにく トマト アスパラガス きゅうり 赤ピーマン	631 21.9 23.5 2.1	だいすき ふくしまの日
26日 (水)	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ漬け ドレッシング和え 豚汁	牛乳 鯖 わかめ しょうゆ 豚肉 削り節 みそ	精白米 米油 いりごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 大根 つきこん ごぼう ねぎ	578 25.2 18.3 1.9	だいすき ふくしまの日
27日 (木)	ごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 わかめサラダ	牛乳 鶏ひき肉 しょうゆ わかめ	精白米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 米油 いりごま	しょうが にんじん 玉ねぎ さやえんどう しいたけ キャベツ きゅうり	609 23.6 14.3 1.8	だいすき ふくしまの日
28日 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグ 緑のフレンチサラダ 卵スープ	牛乳 卵 肉 しょうゆ	精白米 砂糖 米油 じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり パプリカ アスパラガス 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	576 22.5 17.5 1.9	だいすき ふくしまの日



- 「だいすきふくしまの日」では、福島市内産の食材を使用しています。(今月は**にら・きゅうり**)
- 学校給食は毎日放射性物質検査を実施しており、安心安全な給食の提供を行っております。
- 食材の調達に難しい場合は、献立の一部を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- 福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。

