

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~ 	緑の食品 ~体の調子を整える~ 	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~ 	エネルギー(kcal)			給食体目	
					たんぱく質(g)				
					塩分(g)				
					幼	小	中		
◎かみかみ献立week◎ 4日~10日は、歯と口の健康週間です。今週はかむことを意識した献立になっています。よくかんで食べましょう。					469	646	774		
1	月	ごはん 牛乳 国見納豆	牛乳 納豆	ごはん	24.3	30.9	34.6		
		笹かまいそべあげ	笹かま 青のり	でんぷん こめ油	2.1	2.6	3.0		
		たくあんあえ	かつお節	ほうれん草 もやし たくあん					
		さやえんどうのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	さやえんどう えのきたけ 玉ねぎ				じゃがいも	
2	火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	457	627	786		
		バーベキューチキン	とり肉	にんにく	21.4	28.0	33.5		
		莖わかめのきんぴら	莖わかめ さつまあげ	にんじん ごぼう	2.1	2.5	3.3		
		こんさい汁	とうふ 油あげ みそ	にんじん 大根 れんこん ねぎ				じゃがいも	
3	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	124	660	835	幼牛乳のみ	
		いわしの梅煮	いわし	さとう	6.1	28.8	35.2		
		あおなごまあえ		にんじん こまつな もやし	0.2	2.1	2.7		
		油ふ入り肉じゃが	ぶた肉	にんじん いんげん 玉ねぎ しょうが					さとう ごま じゃがいも 油ふ さとう こめ油
4	木	ソフトめん 牛乳	牛乳	めん	475	587	705		
		たこナゲット (幼:1個、小中2個)	たこ いか	小麦粉	22.3	27.9	31.2		
		フライドごぼう入りかみかみサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん キャベツ ごぼう	2.2	2.7	2.4		
		磯のりうどんスープ	とり肉 なたと 油あげ あおさ	にんじん ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ					
5	金	◎魚の日こんだて◎ あじは、5月~7月が旬の魚です！				413	572	726	
		ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	24.5	31.3	38.4		
		あじの塩焼き	あじ	さとう ごま こめ油	1.7	2.0	2.6		
		さきいかり大根サラダ	さきいか	にんじん 大根 きゅうり				じゃがいも	
		ご汁	ぶた肉 とうふ 大豆 油あげ みそ	にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ				じゃがいも	
8	月	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	416	553	700		
		チーズインハンバーグ	ぶた肉 とり肉 チーズ	玉ねぎ	18.4	23.0	27.3		
		じゃこ入りサラダ	ちりめんじゃこ	にんじん きゅうり キャベツ	1.6	1.6	2.0		
		チンゲンサイのスープ	ぶた肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ コーン えのきたけ					でんぷん
9	火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	421	578	中学校		
		さけの塩焼き	さけ	さとう こめ油	27.9	35.5			
		千草あえ	かまぼこ	にんじん こまつな きゅうり キャベツ えのきたけ	2.3	2.6			
		とりごぼう汁	とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ					
10	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	124	593	幼牛乳のみ 中学校		
		春巻き	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	6.1	22.2			
		中華丼の具	ぶた肉 いか	にんじん さやえんどう しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	0.2	2.3			
		キムチチゲスープ	とり肉 とうふ みそ	にんじん にはら ほうさいキムチ 大根 もやし にんにく しょうが					
11	木	◎FIFAワールドカップ献立◎ 今日日本の初戦の相手 オランダの家庭料理の登場です。				451	785	小学校	
		バターロールパン 牛乳	牛乳	パン	20.4	33.3			
		キャベツメンチカツ パックソース	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ	2.2	3.5			
		ヒュッソポット	にんじん、玉ねぎの入ったマッシュポテトです。	にんじん パセリ 玉ねぎ					じゃがいも こめ油
		エルテンスープ	グリーンピースの入ったスープです。	にんじん グリンピース 玉ねぎ セロリ キャベツ					
12	金	☆みんなで食べる国見町の日☆ ~国見町食卓因産より~小坂地区 武藤勝義さんの「大豆とひじきの煮物」です♪				490	767	小学校	
		ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	23.0	31.8			
		さばのみそ煮	さば みそ	さとう	2.1	2.6			
		大豆とひじきの煮物	ひじき 大豆 油あげ	にんじん ごぼう					さとう こめ油
		けんちん汁	とり肉 とうふ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ しめじ				じゃがいも	

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。
◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	452	21.4	16.5	326	1.9
小学校	596	26.4	19.4	389	2.3
中学校	763	31.4	22.9	427	2.8

令和8年度 6月 献立表

赤の食品 ～体の組織をつくる～ 	緑の食品 ～体の調子を整える～ 	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～
------------------------	------------------------	---------------------------

国見町給食センター

日 曜	献立名(後半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	エネルギー(kcal)			給食休み
					たんぱく質(g)	塩分(g)		
					幼	小	中	
🍷 地産地消献立 🍷 15日～19日は地産地消強化weekです。国見町や伊達地区、福島県内のおいしい食材をいただきます。								
15 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	443	603	733	福島県
	県産厚焼き玉子	たまご		さとう	18.9	24.2	28.4	
	ピーマンの中華炒め	ぶた肉	ピーマン にんじん パプリカ キャベツ 玉ねぎ にんにく	さとう こめ油 でんぷん こめ油	1.5	1.9	2.3	
	じゃがいものみそ汁 県産ももゼリー	とうふ 油あげ みそ	ごまつな 玉ねぎ もも果汁	じゃがいも さとう				
16 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	457	596	中学校	
	県産かじきカツ バックしょうゆ	かじき		小麦粉 こめ油	21.7	25.7		
	荳わかめサラダ にら玉汁	荳わかめ とり肉 とうふ たまご	にんじん きゅうり キャベツ にら にんじん 玉ねぎ えのきたけ 干ししいたけ	ドレッシング でんぷん	2.0	2.2		
17 水	ごはん 牛乳 県産乾燥大豆	牛乳 大豆		ごはん	124	553	幼牛乳のみ 中学校	
	県産とりつくね	とり肉	玉ねぎ	小麦粉	6.1	26.1		
	れんこんのきんぴら なめことこまつなのみそ汁	ぶた肉 さつまあげ とうふ みそ	にんじん いんげん れんこん にんじん ごまつな なめこ 大根 ねぎ	さとう こめ油 じゃがいも	0.2	2.1		
🎂 6月生まれのお誕生日おめでとう献立 🎂 6月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！								
18 木	中華めん 牛乳	牛乳		めん	500	576	783	おめでとう
	県産しゅうまい (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ れんこん	小麦粉	24.7	28.5	38.7	
	キャベツのレモンサラダ	とり肉	にんじん きゅうり キャベツ レモン果汁	さとう こめ油	2.3	2.6	3.4	
	みそカレー豆乳ラーメン さくらんぼ	ぶた肉 みそ 豆乳	にんじん にら めんま もやし コーン ねぎ	カレールー さくらんぼ				
19 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	455	579	735	小学4年生
	県産チキンカツトマトソースかけ	とり肉	トマト	小麦粉 こめ油 さとう	20.4	24.0	28.8	
	こまつなサラダ		ごまつな にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング	1.7	2.0	2.5	
	とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干ししいたけ	じゃがいも				
22 月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	465	627	784	
	海藻サラダ	わかめ 昆布 荳わかめ とさかのり	えだ豆 きゅうり コーン キャベツ	さとう ごま油	16.7	21.2	25.1	
	トマトチキンカレー	とり肉	にんじん ミントマト 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも こめ油 カレールー 生クリーム	1.7	1.9	2.4	
	ヨーグルト	ヨーグルト						
23 火	ごはん 牛乳 味のり	牛乳 味のり		ごはん	486	631	836	
	ハムチーズフライ	ぶた肉 チーズ		小麦粉 こめ油	19.0	23.1	28.9	
	切り干し大根サラダ みそワタンスープ	とり肉 とり肉 みそ	にんじん きゅうり キャベツ 切り干し大根 にんじん めんま コーン もやし ねぎ にんにく	ドレッシング ごま油 小麦粉	2.1	2.4	2.9	
24 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	412	561	710	
	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ みそ	パプリカ パセリ	卵不使用マヨネーズ	24.2	28.7	34.8	
	おひたし		ほうれん草 にんじん もやし キャベツ		1.7	2.1	2.5	
	どさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん コーン にんにく しょうが ねぎ	じゃがいも バター				
25 木	コッパパン 牛乳 はちみつレモンジャム	牛乳		パン ジャム		568	802	幼稚園
	ミートオムレツ	たまご とり肉	玉ねぎ		22.7	30.7	3.7	
	じゃがいものコンソメ煮	ベーコン ウィンナー	にんじん いんげん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	じゃがいも こめ油	3.2			
	メロン		メロン					
26 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	414	625	761	
	揚げしそぎょうざ (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 こめ油	16.4	22.8	26.9	
	ビビンバの具	ぶた肉	ほうれん草 にんじん ぜんまい 大豆もやし にんにく	こめ油 さとう ごま ごま油	1.5	1.9	2.4	
	わかめスープ	とり肉 わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ 干ししいたけ	じゃがいも				
29 月	かおりごはん 牛乳	牛乳		ごはん	413		713	小学校
	白身魚具だくさんソースかけ	たら	トマト パプリカ 玉ねぎ にんにく	さとう でんぷん こめ油	20.3		29.5	
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん カリフラワー きゅうり	ドレッシング	2.1		3.1	
	アスパラ入りクリームポタージュ	ベーコン 牛乳	にんじん アスパラガス 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも バター シチュールー 生クリーム				
30 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	497		798	小学校
	とりから揚げねぎソースかけ	とり肉	ねぎ しょうが	でんぷん こめ油 さとう ごま油	20.0		28.3	
	枝豆サラダ		にんじん えだ豆 きゅうり キャベツ	ドレッシング	1.6		2.3	
	春雨スープ	ベーコン とうふ	にんじん たけのこ もやし ねぎ 干ししいたけ	春雨				