

令和7年度

6 月 給 食 献 立 表

福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	2 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる さばのさいきょうやき ごもくきんぴら れんこん	3 たてわりパン 牛乳 やさいコンソメスープ ポイルウインナー (小1こ/中2こ)(ケチャップ) ごぼうのごまサラダ	4 歯と口の健康習慣 ごはん 牛乳 ぶたじる とりのからあげ(小2こ/中3こ) さきいかの かみかみサラダ	5 牛乳 ごもくあんかけやきそば にくだんこのスープ	6 ごはん 牛乳 とうふのみそしる にくじゃが こまつなごまあえ
	640kcal 830kcal	580kcal 750kcal	790kcal 1030kcal	630kcal 820kcal	550kcal 720kcal
	あか さば ぶた肉 みそ 牛乳	ベーコン ソーセージ 牛乳	ぶた肉 とり肉 さきいか とうふ 大豆 チーズ みそ 牛乳	豚肉 肉団子 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳
	き ごはん ごま さとう ごま油	パン ドレッシング	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう 油	中華麺 油	ごはん じゃがいも 白だし さとう ごま 油
みどり	人参 大根 長ねぎ ごぼう れんこん しいたけ しめじ	人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり ごぼう しめじ トマト コーン	人参 長ねぎ 大根 ごぼう キャベツ きゅうり	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 もやし きくらげ しめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 いんげん豆 もやし えのき
献立	9 ごはん 牛乳 たまごスープ ブルコギ	10 しよくパン 牛乳 はるさめスープ チリコンカン スライスチーズ いちご	11 ごはん 牛乳 とりごぼうじる さばのみそに ごもくにまめ	12 牛乳 とりさんさいうどん やさいかきあげ (小1こ/中2こ) ヨーグルト	13 ごはん 牛乳 ぶくしまうにはまじる チキンみそカツ だいこんの そぼろあんかけ
	570kcal 740kcal	580kcal 750kcal	660kcal 860kcal	590kcal 770kcal	610kcal 790kcal
	あか ぶた肉 たまご 牛乳	ぶた肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	さば とり肉 油あげ 大豆 こんにゃく みそ 牛乳	とり肉 油あげ ヨーグルト 牛乳	うに とり肉 とうふ わかめ 牛乳
	き ごはん さとう ごま ごま油	食パン 春雨 じゃがいも さとう 油	ごはん こんにゃく さとう 油	うどん さとう 油	ごはん さとう 油
みどり	人参 玉ねぎ 小松菜 たらもやし きゅうり しめじ まいたけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 いちご	人参 長ねぎ ごぼう いんげん豆 ししいたけ	人参 長ねぎ ほうれん草 山菜 ししいたけ	人参 長ねぎ 大根 だけのこ ししいたけ
献立	16 ごはん 牛乳 えのきのみそしる あじつきにくだんご (小2こ/中3こ) やさいとちくわのごまいため	17 まるわりパン 牛乳 ほうれんそうと ベーコンのスープ てりやきハンバーグ ポイルキャベツ(マヨネーズ)	18 牛乳 にしよくどん (とりそぼろ・たまごそぼろ) ごもくみそしる	19 牛乳 ナポリタンスパゲッティ とりやさいスープ	20 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる にくどうふ
	660kcal 860kcal	570kcal 740kcal	750kcal 980kcal	530kcal 690kcal	590kcal 770kcal
	あか 肉だんご ちくわ とうふ みそ 牛乳	ぶた肉 とり肉 ベーコン 牛乳	とり肉 たまご 大豆 油あげ みそ 牛乳	とり肉 ソーセージ 牛乳	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳
	き ごはん さとう ごま ごま油	パン マヨネーズ	ごはん じゃがいも さとう 油	スパゲッティ 油 クレープ	ごはん じゃがいも さとう 油
みどり	長ねぎ 人参 キャベツ もやし えのき	人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ しめじ	人参 大根 長ねぎ しめじ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ビーマン マッシュルーム しめじ トマト	人参 長ねぎ 白菜 小松菜 えのき
献立	23 牛乳 ビビンバどん わかめスープ	24 コッペパン 牛乳 ミネストローネ さけチーズフライ (タルタルソース) ブロッコリーとチキンのサラダ	25 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる とりつくね(小2こ/中3こ) こうやどうふのてりに	26 牛乳 しょうゆラーメン あげしゅうまい (小2こ/中3こ)	27 牛乳 くろまいごはん チキンカレー コールスローサラダ
	590kcal 770kcal	590kcal 770kcal	660kcal 860kcal	810kcal 1050kcal	800kcal 1040kcal
	あか ぶた肉 大豆 わかめ 牛乳	さけ とり肉 ソーセージ チーズ 牛乳	とり肉 油あげ 高野どうふ みそ 牛乳	ぶた肉 かまぼこ 牛乳	とり肉 牛乳
	き ごはん ごま さとう ごま油	パン じゃがいも マカロニ さとう 油 タルタルソース ドレッシング	ごはん こんにゃく さとう 油	ちゅうかめん 油	ごはん 黒米 じゃがいも バター 油 ルー ドレッシング
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 山菜	人参 玉ねぎ 白菜 トマト ブロッコリー キャベツ コーン	人参 長ねぎ いんげん えのき ししいたけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし めんま みかん	人参 玉ねぎ キャベツ コーン りんご トマト
献立	30 ごはん 牛乳 こんさいじる さけのしおやき ひじきのそぼろに	こんげつ ふくしまちょう しょくざい ～ 今月の福島町の食材 いちご うに ししいたけ くろまい こんぶ さきいか			 食後の 歯みがき 習慣 歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。
	610kcal 790kcal	小学校 (中学年)	中学校		
	あか さけ とり肉 ぶた肉 油あげ ひじき 牛乳	こんげつ 今月の 平均栄養価	エネルギー	640kcal 830kcal	
	き ごはん 油	たんぱく質	26.3g 34.2g		
	みどり 人参 長ねぎ ごぼう 大根 れんこん えだ豆	脂質	22.9g 29.7g		

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります。



6月給食だより



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日は **歯と口** の健康週間です!



安全 **おいしく** 給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに **注意** が必要な食品



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

