

6月 予定献立表			お も な ざ い り ょ う						栄養価			お家でとり たい食品	給食が休みの学校
令和7年度 葛尾村学校給食センター 今月は、葛尾村産食材 がたくさん登場するし みい〜。			からだ おもに体をつくるものになる		からだ おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)、たん ぱく質(g)、脂質(g)、 食塩相当量(g)の順に 記載しています。				
									6月平均値				
									幼稚園	小学校 (中学生)	中学校		
									480	661	828		
日付	こんだてめい	牛乳	たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群	480	661	828		
2月	麦ごはん 豚キムチ炒め 春巻き 春雨スープ		ぶた肉 生揚げ	★牛乳	にんじん にんじん チンゲン菜	しょうが ねぎ しょうが えのきたけ	♡こめ おおむぎ さとう はるさめ かたくり粉 こむぎ粉	あぶら ごま	508	695	871		
3火	スパイスチキンカレー ごぼうのカミカミサラダ メロン		♡あおだいず とり肉 ツナ(まぐろ)	★牛乳	にんじん トマト	★きゅうり たまねぎ ごぼう とうもろこし キャベツ メロン	♡こめ	あぶら ごま	458	626	779		
4水	坦々うどん 塩ナムル 手作り甘夏ゼリー		★だいず ぶた肉 チキンハム ゼラチン	★牛乳	★ほうれん草 にんじん チンゲン菜	★大豆もやし にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 甘夏缶	ソフトめん さとう	あぶら ごま	524	678	882		
5木	ジュシー 手作りうな一天ぶら アーサ汁		★みそ ぶた肉 笹かま とうふ	★牛乳 こんぶ あおさ	にんじん さやえんどう こまつな	♡しいたけ ねぎ しょうが だいこん えのきたけ	♡こめ ♡もち米 さつまいも こむぎ粉 さとう	あぶら	482	677	-		中学校
6金	グリーンピースごはん 手作りさんまのしょうが煮 かぶと塩昆布のあえもの いもだんご汁 手作りきな粉プリン		♡きなこ ★みそ ぶた肉 豆腐 さんま	★牛乳 わかめ 塩昆布 寒天	グリーンピース かぶ(葉) にんじん こまつな	★きゅうり しょうが かぶ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	♡こめ さとう いももちボール	ごま あぶら	524	678	845		中学校 2・3年
9月	麦ごはん 魚フライ 五目豆 どさんこ汁		★みそ あじ 大豆 ぶた肉 生揚げ	★牛乳	にんじん にんじん	♡しいたけ ★もやし キャベツ ごぼう とうもろこし	♡こめ おおむぎ ★板こんにやく さとう	あぶら バター	511	668	852		中学校 2・3年
10火	ガーリックピラフ ジャーマンポテト 手作りクラムチャウダー		とり肉 ベーコン あさり	★牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし にんにく 黄ピーマン	♡こめ じゃがいも マカロニ こむぎ粉	あぶら バター	454	659	826		中学校 2・3年
11水	♡葛LOVEランチ♡ けんちんうどん ごまあえ 手作り凍もちドーナツ		♡きな粉 ★とうふ ★みそ とり肉 笹かま	★牛乳	★ほうれん草 にんじん こまつな	★もやし ごぼう ねぎ だいこん	♡凍もち ソフトめん ★つぎこんにやく さとう ミックス粉	あぶら ごま	536	696	894		中学校 2・3年
12木	麦ごはん ピーマンと豚肉のみそ炒め みそかぶら にら玉みそ汁		★みそ ★たまご ぶた肉 とうふ	★牛乳	★ピーマン にんじん にら	♡しいたけ ★もやし たけのこ たまねぎ しょうが	♡こめ おおむぎ かたくり粉 じゃがいも さとう	♡えごま あぶら	465	667	832		中学校 2・3年
13金	パンズパン 手作りランドリーチキン マカロニサラダ ミネストローネ		とり肉 ツナ(まぐろ) ウインナー	★牛乳 ★ヨーグルト	★トマト にんじん	★きゅうり レタス キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも さとう	♡エックマヨネーズ	496	649	-		中学校
16月	タコライス たまごとレタスのスープ ヨーグルト		★だいず ★たまご ★ぶた肉 牛肉	★牛乳 チーズ ヨーグルト	♡リーフレタス ♡チンゲン菜 ★トマト にんじん	♡しいたけ ★もやし たまねぎ レタス	♡こめ おおむぎ	あぶら	503	681	851		中学校 2・3年
17火	麦ごはん 手作りシューマイ ナムル 葛尾産野菜のマーボー豆腐		★だいず ★とうふ ★みそ ★ぶた肉 とり肉	★牛乳	★ピーマン こまつな にんじん	♡しいたけ ★もやし ★ねぎ たまねぎ しょうが	♡こめ おおむぎ シューマイの皮 さとう かたくり粉	あぶら ごま	486	687	858		
18水	♡葛LOVEランチ♡ 県産トマトのナポリタン ハーブ鶏のグリルサラダ ミニブルーベリーゼリー		♡ハーブどり ★ウインナー	★牛乳 チーズ	♡リーフレタス ★ピーマン ★トマト ★ほうれん草 にんじん	♡しいたけ ♡たまねぎ レタス 黄ピーマン	スパゲッティ さとう ミニゼリー	あぶら バター	483	653	823		
19木	♡葛LOVEランチ♡ 減量ごはん 手作りピーマンの葛尾牛詰めフライ 葛尾産野菜の和風ピクルス 呉汁 葛尾産小豆のあんみつ		♡牛肉 ♡きな粉 ♡あずき ★ぶた肉 ★みそ ★だいず	★牛乳 寒天	♡さやいんげん ♡ピーマン 赤ピーマン にんじん	♡たまねぎ ♡だいこん ★きゅうり★ねぎ キャベツしょうが ★りんごコンポート	♡こめ こむぎ粉 パン粉 さとう じゃがいも	あぶら ごま 生クリーム	514	691	877		
20金	ごはん 県産鯉のハーベキューソースあえ アスパラのみそマヨあえ なめこ汁		★みそ ★とうふ ★かつお ツナ(まぐろ)	★牛乳	★アスパラガス にんじん こまつな	♡だいこん ★ねぎ 黄ピーマン キャベツ	♡こめ さとう	♡えごま あぶら ごま ♡エックマヨネーズ	440	616	782		
23月	ナシゴレン 目玉焼き&ピクルス レタスのスープ マンゴーミルク白玉		★たまご ミートボール とり肉	★牛乳 練乳	★ピーマン 赤ピーマン にんじん	♡しいたけ ★きゅうり ★もやし たまねぎ キャベツ レタス マンゴー とうもろこし	♡こめ さとう 白玉だんご	あぶら ごま	477	648	823		
24火	麦ごはん 鶏肉の薬味ソースかけ 切り干し大根の炒め物 五目汁		★みそ とり肉 とうふ さつま揚げ	★牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ 切干だいこん ごぼう だいこん	♡こめ おおむぎ ★つぎこんにやく さとう こむぎ粉 かたくり粉	あぶら	453	635	788		
25水	納豆スパゲッティ ブロッコリーのおかかサラダ さくらんぼ		★納豆 ベーコン かつお節	★牛乳 のり チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	♡しいたけ えのきたけ レタス たまねぎ にんにく とうもろこし さくらんぼ	スパゲッティ さとう	あぶら	490	640	774		
26木	麦ごはん さばのカレー焼き ごまみそあえ 南蛮汁		★みそ さば 笹かま 生揚げ	★牛乳	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ ごぼう だいこん	♡こめ おおむぎ さとう	ごま あぶら	478	649	-		中学校
27金	手作りクロックムッシュ 県産スモークチキンのジンジャーサラダ ミルファンティ		★スモークチキン ★たまご ベーコン	★牛乳 チーズ	♡リーフレタス にんじん	★きゅうり たまねぎ キャベツ 黄ピーマン しょうが はくさい	パン こむぎ粉 さとう パン粉	あぶら バター	494	658	803		
30月	ごはん 手作りキッシュ風オムレツ じゅうねんサラダ 新じゃがいものみそ汁 佃煮		★たまご ★みそ ツナ(まぐろ) とり肉 生揚げ	★牛乳 チーズ ひじき	♡さやいんげん ♡さやえんどう ★トマト かぼちゃ にんじん ほうれん草	★キャベツ たまねぎ	♡こめ さとう じゃがいも	♡えごま ♡エックマヨネーズ 生クリーム ごま	451	653	812		

◎ 給食材料については、安全性の確認されたものを使用しています。材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

◎ ♡の食材は葛尾村産、★の食材は福島県産を使用予定です。