

日 曜日	献立名	備考	おもなさいりょうと3つのほたらき			小学校栄養価	中学校栄養価	給食が休みの 学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	ごはん 牛乳 チンジャオロース わかめ中華和え みそスープ		牛乳、ぶたにく、わかめ、かに 風味かまぼこ、 赤みそ	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、 たけのこ、干し椎茸、しょうがにんにく、 きゅうり、だいずもやし、緑豆もやし、 キャベツ、にんじん、ねぎ、とうもろこし	精白米 、米油、三温糖、でんぶ ん、ごま油、ドレッシング、ご ま	643 kcal 26.2 g 22.2 g 2.5 g	780 kcal 31.7 g 26.9 g 3.3 g	全中学校
3火	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ ナムル キムチスープ		牛乳、ぶたにく、とり、大 豆、赤みそ、とうふ、えび	にんにく、しょうがにんにく、ほ うれん草、小松菜、だいずもやし、 キャベツ、緑豆もやし、ねぎ、玉ね ぎ、白菜、キムチ、干し椎茸	精白米 、米粒麦、米油、三温 糖、ごま、ごま油、ドレッシン グ、はるさめ	627 kcal 28.4 g 18.2 g 2.3 g	767 kcal 34.2 g 21.3 g 2.6 g	角中
4水	救給カレー 牛乳 肉だんご(2個) コンソメスープ プロセスチーズ	防災給食	牛乳、ぶたにく、とり、ウ インナー、チーズ	セロリ、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし	米油、じゃがいも	563 kcal 17.1 g 30.0 g 3.1 g	591 kcal 18.6 g 31.6 g 3.5 g	北小2年
5木	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 さばの生姜しょうゆ焼き 和風あえ 油ひのみそ汁		牛乳、さばちくわ、とうふ、赤 みそ	にんじん、キャベツ、ほうれん 草、こまつな、ねぎ	精白米 、ドレッシング、ごま、 油ひ	626 kcal 23.9 g 18.1 g 2.2 g	751 kcal 28.1 g 20.7 g 2.6 g	角中特支 北角中特支
6金	ごはん 牛乳 とり肉のレモンペッパー カラフルサラダ クリームシチュー		牛乳、とり、チーズ、えび	きゅうり、にんじん、ブロッコ リー、とうもろこし、しめじ、 玉ねぎ	精白米 、ドレッシング、じゃ がいも、米油、生クリーム	696 kcal 31.0 g 21.1 g 3.4 g	844 kcal 36.7 g 24.9 g 4.2 g	横小 桜小3～4年 北角中
9月	ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 きんぴらごぼう わかめ汁		牛乳、いわし、さつまあげ、わ かめ、とうふ、赤みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ	精白米 、ごま油、三温糖、ご ま、じゃがいも	634 kcal 24.4 g 18.0 g 2.6 g	735 kcal 27.3 g 19.0 g 3.0 g	
10火	ごはん 牛乳 ボークシュウマイ(2個) 海そうサラダ 麻婆豆腐	残量ゼロの日	牛乳、とり、ぶたにく、海 そう、わかめ、かに風味かま ぼこ、大豆、とうふ、赤みそ	きゅうり、にんじん、ブロッコ リー、しょうが、にんにく、に ら、玉ねぎ、干し椎茸	精白米 、ドレッシング、ごま、 米油、三温糖、でんぶん、ごま 油	651 kcal 27.2 g 18.6 g 2.5 g	815 kcal 34.0 g 23.1 g 3.4 g	
11水	ごはん 牛乳 アジフライ(パックソース) れんこんサラダ ジュリアンヌスープ		牛乳、あじ、大豆、ツナ、ばら ベーコン	にんじん、ブロッコリー、れん こん、とうもろこし、はくさい い、えのきたけ、玉ねぎ	精白米 、大豆油、ごま、ドレッシ ング	647 kcal 22.6 g 22.6 g 2.1 g	785 kcal 27.1 g 27.0 g 2.7 g	
12木	わかめごはん 牛乳 たまご焼き 切干大根の炒り煮 もやし汁 ヨーグルト		牛乳、わかめ、たまご、さつま あげ、油揚げ、ぶたにく、赤み そ、ヨーグルト	切干大根、にんじん、干し椎 茸、枝豆、ねぎ、緑豆もやし、玉 ねぎ、とうもろこし、にんにく	精白米 、米油、三温糖、じゃ がいも、ごま	670 kcal 25.4 g 17.3 g 3.0 g	792 kcal 29.5 g 19.8 g 3.8 g	
13金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツ白玉和え ABC野菜スープ		牛乳、ぶたにく、とり、大 豆、ひよこ豆、ばらベーコン	しょうが、にんにく、玉ねぎ、パセ リ、りんご、黄桃、パイナップル、 みかん、にんじん、 キャベツ 、緑豆も やし、干し椎茸	精白米 、米粒麦、米油、三温 糖、白玉だんご、マカロニ、ゼ リー	650 kcal 22.9 g 17.5 g 2.0 g	800 kcal 27.0 g 20.2 g 2.5 g	角小4年
16月	ごはん 牛乳 野菜コロッケ(パックソース) 豚肉とこんにゃくのピリ辛みそ炒め すいとん汁		牛乳、ぶたにく、赤みそ、と りにく、油揚げ	にんじん、れんこん、ねぎ、ご ぼう、まいだけ、しめじ、干し 椎茸	精白米 、大豆油、米油、三温 糖、ごま油、ごま、すいとん	688 kcal 21.8 g 20.0 g 1.6 g	830 kcal 25.6 g 23.4 g 2.1 g	
17火	ごはん 牛乳 焼肉 キャベツサラダ なめこのみそ汁	地場産物の日	牛乳、ぶたにく、油揚げ、とう ふ、 赤みそ	キャベツ 、きゅうり、にんじん、 だいこん、ねぎ、なめこ、えの きたけ	精白米 、ごま、ドレッシング	633 kcal 24.6 g 23.0 g 1.7 g	733 kcal 27.5 g 25.0 g 1.9 g	
18水	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き すき昆布の炒り煮 おくずかけ		牛乳、さわら、すき昆布、さつ まあげ、油揚げ、厚揚げ、うめ ん	にんじん、だいずもやし、枝 豆、だいこん、ごぼう、干し椎 茸	精白米 、米油、三温糖、さとい も、油ひ、でんぶん	602 kcal 25.4 g 16.4 g 1.6 g	726 kcal 30.2 g 18.8 g 1.9 g	横小5年 角中1年
19木	ごはん 牛乳 ささみチーズフライ(パックソース) 茎わかめのきんぴら 中華コンソメスープ		牛乳、とり、油揚げ、くさ わかめ、ばらベーコン、たま ご	にんじん、ごぼう、チンゲンサイ 、とうもろこし	精白米 、大豆油、米油、三温 糖、ごま油、ごま、でんぶん	673 kcal 26.7 g 22.2 g 3.0 g	792 kcal 29.3 g 26.2 g 3.4 g	横小5年 金小5年 角中1年
20金	麦ごはん 牛乳 みそメンチカツ 米粉めんサラダ すまし汁		牛乳、ぶたにく、とりにく、か に風味かまぼこ、とうふ	緑豆もやし、きゅうり、にんじ ん、水菜、ねぎ、えのきたけ、し めじ、干し椎茸	精白米 、米粒麦、大豆油、米粉 めん、ごま、ドレッシング	628 kcal 31.0 g 20.2 g 2.3 g	840 kcal 50.2 g 26.4 g 3.5 g	横小5年 金小5年
23月	ごはん 牛乳 オムレツのデミソース コーンソテー 野菜スープ		牛乳、たまご、とりにく、ロー スハム	こまつな、エリンギ、とうもろ こし、にんじん、キャベツ、玉 ねぎ、チンゲンサイ、セロリ	精白米 、豆乳バター、米油	572 kcal 18.1 g 16.2 g 2.0 g	706 kcal 22.0 g 20.1 g 2.7 g	金小5年
24火	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 小松菜のツナ和え みそラーメン	お誕生日給食	牛乳、とり、わかめ、ツナ、 ぶたにく、ナルト、赤みそ	緑豆もやし、にんじん、こまつ な、 キャベツ 、ねぎ、玉ねぎ、に んにく、しょうが	精白米 、でんぶん、小麦粉、大 豆油、ラーメン、米油、ごま、 みかんゼリー	671 kcal 30.6 g 18.9 g 1.7 g	809 kcal 36.2 g 22.0 g 2.1 g	
25水	ごはん 牛乳 カツオメンチフライ(パックソース) ひじきの炒り煮 宮城風とん汁		牛乳、かつお、さつまあげ、大 豆、芽ひじき、ぶたにく、とう ふ、 赤みそ	にんじん、枝豆、干し椎茸、だ いこん、はくさい、ねぎ、ごば う、しめじ	精白米 、大豆油、米油、三温 糖、さといも	641 kcal 23.0 g 19.3 g 2.3 g	785 kcal 27.8 g 22.8 g 2.9 g	角中3年 北角中3年
26木	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ ペンネソテー ミネストローネ		牛乳、チーズ、とりにく、ぶた にく、いか、大豆、ばらベーコ ン	しめじ、エリンギ、玉ねぎ、マ ッシュルーム、にんにく、セ ロリ、にんじん、 キャベツ 、ト マト、パセリ	精白米 、ペンネマカロニ、豆 乳バター、生クリーム、じゃ がいも、米油、三温糖	669 kcal 21.0 g 23.1 g 1.7 g	809 kcal 24.7 g 27.5 g 2.1 g	北小5年 角中3年 北角中3年
27金	麦ごはん 牛乳 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルトあえ ボークカレー		牛乳、ヨーグルト、ぶたにく、 チーズ	にんじん、きゅうり、ブロッコ リー、とうもろこし、パイナップ ル、黄桃、ナタデココ、にんにく、 しょうが、玉ねぎ	精白米 、米粒麦、ドレッシン グ、生クリーム、三温糖、米 油、じゃがいも	691 kcal 20.4 g 20.7 g 2.2 g	887 kcal 23.7 g 21.9 g 2.6 g	北小5年・金小4年 角中3年 北角中3年
30月	ごはん 牛乳 春巻き 華風サラダ 八宝菜		牛乳、ロースハム、ぶたにく、 いか、えび、ナルト	にんじん、きゅうり、緑豆もや し、チンゲンサイ、はくさい、 玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、 しょうが、にんにく	精白米 、春巻きの皮、はるさめ、 大豆油、ドレッシング、米油、ごま 油、でんぶん	709 kcal 23.2 g 25.1 g 2.4 g	822 kcal 27.0 g 27.8 g 2.9 g	北小5年

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 ※ 魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。

※ 太字の食品は角田市産を使用しています。 ※ 小学校の栄養価は、中学年(3・4学年)の値になります。

6月の平均栄養価

小 学 校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	糖分	カルシウム	塩分
基準値	650 kcal	24.0 g	18.0 g	3.0 g	350 mg	2.0 g未満
平均値	648 kcal	24.5 g	20.3 g	3.9 g	391 mg	2.3 g
中 学 校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	糖分	カルシウム	塩分
基準値	830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 g	450 mg	2.5 g未満
平均値	781 kcal	29.5 g	23.6 g	5.0 g	435 mg	2.8 g

☆今月の目標

「骨や歯を丈夫にしよう」
「清潔な食事の場をつくらう」



角田市では、子育て支援のため、給食費を完全無償
化しています。
「未来につなげる子育て支援」として税金を用いて、
角田市の学校給食は無償提供されています。