

# 6月 よてい に こんだ て ひょう



日 曜日	献立名	備考	おもなさいりょうと3つのほたらぎ			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 ちやくやくほねになる	みどりのなかま からだのちようしを ととのえる	きいろのなかま ねつやちからになる	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	
1月	ごはん 牛乳 肉そぼろ ナムル わかめスープ		牛乳,ぶたにく,大豆,赤みそ, わかめ,焼き豚	にんにく,しょうが,ほうれん そう,小松菜,にんじん,緑豆 もやし,だいずもやし,玉ね ぎ,ねぎ	精白米,米油,三温糖,ごま, ごま油,ドレッシング,はる さめ,でんぷん	611 kcal 25.2 g 18.6 g 2.3 g	738 kcal 30.4 g 21.7 g 3.0 g	全中
2火	麦ごはん 牛乳 フルーツゼリーあえ カラフルサラダ ハヤシシチュー		牛乳,チーズ,ぶたにく	ブロッコリー,とうもろこし, にんじん,黄桃,パインアッ プル,にんにく,しょうが,玉ね ぎ,マッシュルーム,トマト	精白米,米粒麦,ドレッシン グ,サイダーゼリー,豆乳パ ター,じゃがいも,生クリー ム	667 kcal 19.1 g 17.4 g 2.1 g	813 kcal 22.6 g 20.5 g 2.5 g	
3水	ごはん 牛乳 とり肉のさんぞく焼き ごぼうサラダ もやし汁		牛乳,とりにく,ぶたにく,赤 みそ	ごぼう,にんじん,きゅうり, にんにく,玉ねぎ,緑豆もや し,ねぎ,とうもろこし	精白米,ごま,ドレッシング, 米油,じゃがいも	619 kcal 29.1 g 17.4 g 2.1 g	744 kcal 34.3 g 20.2 g 2.5 g	角小5年 横小5年
4木	【歯と口の健康週間(～10日)】 ごはん 牛乳 いわしのかばやき ちくぜんに かきたま汁	カミカミ メニュー ～10日まで	牛乳,いわし,とりにく,ナル ト,とうふ,たまご	ごぼう,にんじん,たけのこ, れんこん,枝豆,ごまつな,ま いたけ,しめじ	精白米,大豆油,三温糖,米 油,ごま油,でんぷん	654 kcal 27.0 g 20.8 g 2.3 g	769 kcal 30.8 g 23.7 g 2.8 g	角小5年 横小5年
5金	ごはん 牛乳 春巻き かみかみぶたキムチ とりだんごスープ		牛乳,ぶたにく,とりにく	白菜キムチ,にんじん,玉ね ぎ,緑豆もやし,にら,しょう が,小松菜,はくさい,ねぎ,干 し椎茸	精白米,春巻きの皮,はるさ め,大豆油,米油,ごま油,三 温糖	738 kcal 24.5 g 28.2 g 2.4 g	863 kcal 29.0 g 31.7 g 2.7 g	角小5年 横小5年 全中
8月	ごはん 牛乳 カレーいかメンチカツ 大根サラダ わかめ汁 アセロラゼリー		牛乳,いか,ツナ,わかめ,とう ふ,赤みそ,煮干し	だいこん,きゅうり,ねぎ,に んじん	精白米,大豆油,ドレッシン グ,じゃがいも,アセロラゼ リー	674 kcal 22.9 g 18.2 g 2.0 g	819 kcal 28.3 g 21.5 g 2.7 g	
9火	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ(2個) チンジャオロース コーン卵スープ		牛乳,とりにく,ぶたにく,ば らベーコン,たまご	たけのこ,干し椎茸,パブリ カ,しょうが,にんにく,ごま つな,玉ねぎ,とうもろこし, にんじん	精白米,米油,三温糖,でんぷ ん,ごま油	671 kcal 27.2 g 21.5 g 2.2 g	845 kcal 33.4 g 26.6 g 2.6 g	
10水	麦ごはん 牛乳 肉だんご(2個) れんこんのしそみそ炒め なめことえのきたけのみそ汁 アーモンドフィッシュ		牛乳,ぶたにく,とりにく,し そみそ,赤みそ,煮干し,とうふ, 米みぞ	れんこん,にんじん,なめこ, えのきたけ,だいこん,ねぎ	精白米,米粒麦,米油,三温 糖,ごま油,ごま,アーモン ド,かたくちいわし	612 kcal 24.1 g 17.2 g 2.2 g	765 kcal 29.6 g 20.4 g 2.9 g	
11木	わかめごはん 牛乳 たまご焼き 切干大根のカレー煮 みそラーメン あじさいゼリー	お誕生日給食	牛乳,わかめ,たまご,ぶたに く,ナルト,赤みそ	切干大根,にんにく,にんじ ん,干し椎茸,枝豆,しょうが, 緑豆もやし,玉ねぎ,キャバ ツ,ねぎ	精白米,米油,三温糖,ラーメ ン,ごまあじさいゼリー	666 kcal 23.5 g 17.2 g 2.6 g	798 kcal 27.8 g 19.9 g 3.5 g	
12金	ごはん 牛乳 とり肉のてり焼き わかめのあえ物 麻婆豆腐		牛乳,とりにく,わかめ,系か まぼこ,ぶたにく,ひよこ豆, とうふ,赤みそ	きゅうり,緑豆もやし,しょう が,にんにく,玉ねぎ,干し椎 茸,にんじん,にら	精白米,ドレッシング,米油, 三温糖,でんぷん,ごま油	658 kcal 34.7 g 17.4 g 2.7 g	792 kcal 41.6 g 20.1 g 3.3 g	角小4年
15月	【地場産物活用週間(～19日)】 ごはん 牛乳 フルーツ白玉赤しそ風味 ツナあえ ポークカレー		牛乳,わかめ,ツナ,ぶたにく, チーズ	きゅうり,りんご,パインアッ プル,黄桃,レモン,にんにく, しょうが,玉ねぎ,にんじん	精白米,白玉だんご,赤しそ ジュース,ゼリー,米油,じゃ がいも	719 kcal 21.9 g 19.2 g 2.9 g	878 kcal 26.5 g 22.5 g 3.7 g	
16火	ごはん 牛乳 とり肉の梅ソースかけ ブロッコリーとコーンのサラダ ABC野菜スープ	★角高生考案メニュー★	牛乳,とりにく,ばらベーコン	梅ブロッコリー,にんじん, ほうろく,とうもろこし,キャバ ツ,玉ねぎ,緑豆もやし,干し 椎茸	精白米,でんぷん,米粉,大豆 油,三温糖,はちみつ,ドレッシ ング,マカロニ	661 kcal 27.5 g 18.5 g 1.9 g	802 kcal 31.8 g 21.5 g 2.2 g	
17水	ごはん 牛乳 焼肉 キャベツサラダ うーめん汁		牛乳,ぶたにく,ナルト,油揚 げ	キャベツ,ほうろく,にんじん,え のきたけ,しめじ,小松菜,ね ぎ	精白米,ごま,ドレッシング, うーめん,まめふ	634 kcal 22.4 g 21.7 g 1.8 g	763 kcal 26.6 g 25.5 g 2.2 g	金小5年 角中1年
18木	ごはん 魚ふりかけ 牛乳 さんまの甘露煮 米粉めんサラダ 油心のみそ汁		牛乳,かつお節,さんま,かに 風味,かまぼこ,とうふ,赤み そ,米みぞ	緑豆もやし,ほうろく,はくさ い,にんじん,だいこん,ねぎ	精白米,米粉めん,ごま,ド レッシング,油心	609 kcal 22.1 g 17.8 g 2.6 g	712 kcal 24.8 g 19.0 g 3.0 g	金小5年
19金	麦ごはん 牛乳 笹かまのカレーあげ れんこんとこんにやくのみそ炒め しょうゆ米粉ワフタン		牛乳,笹かまぼこ,ぶたにく, 赤みそ,かまぼこ	れんこん,ごぼう,にんじん, 緑豆もやし,キャベツ,ねぎ	精白米,米粒麦,大豆油,小麦 粉,米粉,米油,三温糖,ごま 油,ごま,米粉ワフタン	631 kcal 20.9 g 20.5 g 2.2 g	762 kcal 24.0 g 24.3 g 3.0 g	横小 金小5年
22月	ごはん 牛乳 チキンのピリ辛ソース 豆豆サラダ はくさいのみそ汁		牛乳,とりにく,大豆,ひよこ 豆,チーズ,ロースハム,とう ふ,赤みそ	にんにく,しょうが,枝豆,は くさい,にんじん,だいこん, ねぎ	精白米,でんぷん,米粉,大豆 油,ごま油,三温糖,ドレッシ ング	682 kcal 32.8 g 20.8 g 2.6 g	826 kcal 39.4 g 24.6 g 3.1 g	
23火	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース ガーリックポテト ジュリアンヌスープ ももゼリー	残量ゼロの日	牛乳,とりにく,ぶたにく,赤 みそ,ばらベーコン	玉ねぎ,しょうが,にんにく, りんご,パセリ,にんじん,は くさい,えのきたけ	精白米,三温糖,じゃがいも, 豆乳バター,ももゼリー	672 kcal 21.0 g 21.4 g 2.3 g	805 kcal 24.4 g 25.0 g 2.8 g	
24水	ごはん 牛乳 白身魚フライ(パックソース) めんいり野菜炒め チンゲン菜のスープ		牛乳,ホキ,ぶたにく,えび,と うふ	緑豆もやし,キャベツ,玉ね ぎ,にんじん,チンゲン菜,ね ぎ	精白米,パン粉,小麦粉,でん ぷん,大豆油,米油,焼きそば 麺,ごま油	627 kcal 23.8 g 18.3 g 2.2 g	754 kcal 28.2 g 21.5 g 2.6 g	金小4年 角中3年 北角中3年
25木	ごはん 牛乳 とりのから揚げ(2個) 春雨サラダ 野菜ちゃんぽん		牛乳,とりにく,ロースハム, かまぼこ,いか,えび,うすら 卵,乳飲料	きゅうり,にんじん,緑豆もや し,ねぎ,玉ねぎ,キャベツ	精白米,大豆油,はるさめ,ド レッシング,米油,ごま油	704 kcal 28.8 g 25.5 g 2.9 g	828 kcal 33.4 g 29.1 g 3.4 g	北小5年 角中3年 北角中3年
26金	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 フルーツヨーグルト和え すいとん汁		牛乳,ぶたにく,ヨーグルト, とりにく	にんじん,干し椎茸,しょう が,玉ねぎ,枝豆,パインアッ プル,黄桃,ねぎ,だいこん,ご ぼう	精白米,米粒麦,米油,三温 糖,生クリーム,すいとん	672 kcal 24.5 g 18.0 g 1.7 g	821 kcal 29.4 g 20.8 g 2.2 g	角小特支 北小5年 角中3年 北角中3年
29月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 華風サラダ 八宝菜		牛乳,ぶたにく,ロースハム, いか,えび,ナルト	キャベツ,にら,にんじん,きゅう り,緑豆もやし,チンゲン菜,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,大豆油,ドレッシン グ,米油,ごま油,でんぷん	645 kcal 23.3 g 20.8 g 2.2 g	765 kcal 27.1 g 24.2 g 2.7 g	北小5年
30火	ごはん 牛乳 とりつくねのたれかけ れんこんサラダ カレーうどん		牛乳,とりにく,ツナ,ぶたに く,油揚げ	れんこん,にんじん,きゅう り,キャベツ,とうもろこし, しょうが,にんにく,玉ねぎ, 小松菜,ねぎ	精白米,三温糖,でんぷん,ご ま,ドレッシング,うどん,米 油	735 kcal 25.6 g 25.8 g 2.6 g	869 kcal 29.0 g 29.3 g 3.1 g	

※ 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。

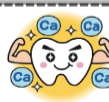
### 6月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄分	カルシウム	塩分
小学校	基準値 650 kcal	24.0 g	18.0 g	3.0 mg	350 mg	2.0g未満
	平均値 661 kcal	25.1 g	20.0 g	3.8 mg	361 mg	2.3 g
中学校	基準値 830 kcal	31.0 g	23.0 g	4.5 mg	450 mg	2.5g未満
	平均値 796 kcal	29.7 g	23.2 g	5.0 mg	401 mg	2.9 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ろう」



角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を活用し、無償で提供されています。小学校では、令和8年度より国の学校給食費負担軽減交付金も併せて活用し、提供します。