

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)			給食休み
						たんぱく質(g)			
						塩分(g)			
						幼	小	中	
2 月	🍷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。					468	646	775	
	ごはん 牛乳 納豆	牛乳 納豆		ごはん					
	ささかまのいそべ揚げ	ささかまぼこ 青のり		こめ油 でんぷん					
	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 油揚げ みそ	さやえんどう えのきたけ 玉ねぎ	じゃがいも					
3 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		461	631	792	
	バーベキューチキン	とり肉	にんにく			21.4	28.0	33.5	
	茎わかめのきんぴら	茎わかめ さつまあげ	にんじん ごぼう	こめ油 さとう ごま ごま油		2.1	2.5	3.3	
	こんさい汁	とうふ 油揚げ みそ	にんじん 大根 れんこん ねぎ	じゃがいも					
4 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		124	637	807	幼牛乳のみ
	いわしの梅煮	いわし		さとう		6.1	27.3	33.3	
	あおなごまあえ		こまつな にんじん もやし	さとう ごま		0.2	2.2	2.8	
	肉じゃが	ふた肉	にんじん いんげん 玉ねぎ しょうが	じゃがいも さとう 小め油					
5 木	ソフトめん 牛乳	牛乳		ごはん		475	587	750	
	たこナゲット (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	たこ いか		小麦粉 さとう		22.3	27.9	34.6	
	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 ごぼう キャベツ	ドレッシング		2.2	2.7	3.3	
	磯のりうどんスープ	とり肉 なんと 油揚げ あおさ	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ						
6 金	🐟魚の日こんだて🐟 あじは、5月～8月が旬の魚です。					416	563	715	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		25.1	30.0	36.8	
	あじの塩焼き	あじ				1.8	2.1	2.7	
	ちぐさあえ	糸かまぼこ	にんじん こまつな きゅうり キャベツ えのきたけ	さとう こめ油					
	ご汁	ふた肉 とうふ みそ 油揚げ 大豆	にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも					
9 月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん		452	594	767	
	かいそうサラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり こんぶ	きゅうり コーン えだまめ キャベツ	さとう ごま油		14.0	17.8	22.0	
	トマトチキンカレー	とり肉	ミニトマト にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも こめ油 カレールウ 生クリーム		1.6	1.8	2.3	
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	さとう					
10 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		408	531	中学校	
	さけの塩焼き	さけ				25.7	31.2		
	ぜんまいとふきのいため煮	さつまあげ	にんじん ぜんまい ふき 干ししいたけ 細竹	こめ油 さとう		1.5	1.7		
	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						
11 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		483	632	中学校	
	はるまき	ふた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	こめ油 小麦粉 さとう		19.8	25.0		
	中華丼の具	ふた肉 いか	にんじん きぬさや たけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ しょうが	こめ油 さとう でんぷん ごま油		2.0	2.4		
	キムチチゲスープ	とり肉 みそ とうふ	にら にんじん もやし 大根 はくさいキムチ にんにく しょうが						
12 木	カット丸パン 牛乳	牛乳		カット丸パン		幼稚園 小学校			
	県産キャベツメンチカツ	ふた肉	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 こめ油			700		
	アスパラサラダ		にんじん アスパラ キャベツ コーン	ドレッシング			27.1		
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん パセリ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも			3.2		
13 金	☆みんなで食べる国見町の日☆ ～国見町食卓図鑑より～小坂地区 武田勝義さんの「大豆とひじきの煮物」です。					487	小学校		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		22.5		754	
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう		30.1			
	大豆とひじきの煮物	大豆 ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう	こめ油 さとう	2.1	2.6			
	けんちん汁	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう しめじ 大根 ねぎ	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	447	21.2	16.2	300	1.9
小学校	593	26.0	19.6	361	2.2
中学校	754	31.1	23.4	387	2.9

令和7年度 6月 献立表

令和7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)				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🍷 16日～20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。									
16	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	454	598	728	
		県産あつやたまご	たまご		さとう				
		ピーマンの中華いため	ぶた肉	ピーマン パプリカ にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	さとう でんぷん こめ油 ごま油				
		じゃがいものみそ汁	とうふ 油あげ みそ	こまつな 玉ねぎ	じゃがいも				
		県産ももゼリー		もも果汁	さとう				
17	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	460	599		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				
		茎わかめサラダ	茎わかめ ハム	にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング				
		にら玉汁	たまご とうふ	にんじん にら えのきたけ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	でんぷん				
18	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	535		幼牛乳のみ 中学校
		県産とりつくね	とり肉	玉ねぎ	小麦粉				
		れんこんのきんぴら	ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん れんこん	さとう こめ油				
		なめことこまつなのみそ汁	とうふ みそ	にんじん こまつな なめこ ねぎ 大根	じゃがいも				
19	木	♪青森郷土料理献立♪ 青森県の「みそカレー豆乳ラーメン」を味わいましょう。				531	608	837	
		中華めん 牛乳	牛乳		中華めん				
		しゅうまい (幼稚園・小学生:1個、中学生:2個)	ぶた肉 とり肉	れんこん しょうが	さとう 小麦粉 でんぷん				
		わかめサラダ	わかめ	にんじん えだまめ キャベツ	ドレッシング				
		みそカレー豆乳ラーメンスープ	ぶた肉 豆乳 みそ	にんじん にら めんま コーン もやし ねぎ	カレールウ				
		さくらんぼ		さくらんぼ					
20	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	412	572	721	
		県産とりねぎ塩焼き	とり肉	ねぎ	さとう				
		ほうれんそうのナムル	とり肉	ほうれん草 にんじん もやし	さとう ごま油 ごま				
		とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも				
		幼:県産一口りんごゼリー 幼小:県産乾燥大豆	大豆(小中)	りんご果汁(幼)	さとう(幼)				
23	月	🎂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☆				421	561	705	
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん				
		チーズインハンバーグ	とり肉 チーズ	玉ねぎ	さとう 小麦粉				
		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 えだまめ レモン果汁	さとう こめ油				
		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 コーン えのきたけ	でんぷん				
24	火	かおりごはん 牛乳	牛乳	青じそ	ごはん	412		703	小学校
		白身魚具だくさんトマトソースかけ	たら	トマト パプリカ 玉ねぎ にんにく	でんぷん さとう				
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー にんじん きゅうり カリフラワー	ドレッシング				
		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 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも シチュールウ バター 生クリーム				
25	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	616	781	幼牛乳のみ
		とりから揚げねぎソースかけ	とり肉	ねぎ しょうが	こめ油 でんぷん さとう ごま油				
		枝豆サラダ		にんじん えだまめ きゅうり キャベツ	ドレッシング				
		はるさめスープ	ベーコン とうふ	にんじん もやし 干しいたけ たけのこ ねぎ	はるさめ				
26	木	コッペパン 牛乳 はちみつレモンジャム	牛乳		コッペパン ジャム	425	546	798	
		ミートオムレツ	たまご とり肉	トマト 玉ねぎ					
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン ウインナー	にんじん いんげん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	じゃがいも こめ油				
		メロン		メロン					
27	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	419	618	749	
		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	キャベツ 玉ねぎ しそ	小麦粉 ごま油 こめ油				
		ビビンバの具	ぶた肉	にんじん ほうれん草 ぜんまい 大豆もやし にんにく	さとう ごま ごま油				
		わかめスープ	わかめ とり肉	にんじん チンゲンサイ ねぎ 干しいたけ	じゃがいも				
30	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	415		736	小学校
		さけのきのこマヨネーズ焼き	さけ みそ	しめじ えのきたけ 玉ねぎ	たまごなしマヨネーズ こめ油				
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 にんじん もやし キャベツ					
		どさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん コーン ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも バター				