

今月の目標

小学校「 成長に必要な栄養を知ろう 」

中学校「 望ましい食習慣を身に付けよう 」

学校給食センター(垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中) 給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

主に体の調子を整えるもとになる緑の食品 エネルギー たんぱく質 日 主にエネルギーのもとになる黄の食品 主にたんぱく質(1群) 主に無機質(2群) 主にカロテン (3群) 主にビタミンC (4群) 主に炭水化物(5群) 主に脂質(6群) 献立名 曜日 その他 その他の 野菜・果物 きのこ 上:小学生 下:中学生 緑黄色野菜 米・パン・麺 芋・砂糖 魚・肉・卵・ 豆・豆製品 乳製品・小魚・海藻 牛乳 567 kcal ご飯 23.7 g 酒, 塩, 胡椒, にんにく, 生姜, 醤油, コチジャン, トマトケチャップ, 味醂 ヤンニョムチキン 大根, コーン ごま油 ほうれん草 大根ナムル 742 kcal 醤油,塩,胡椒,鶏だし,中華だし サイコロ豆腐 わかめ 人参, ねぎ 玉ねぎ, えのきたけ わかめスープ 29. 2 牛乳 牛乳 620 kcal パン 28. 7 g オムレツ オムレツ キャベツ,きゅうり, オリーブ油 酢,醤油,塩,胡椒 グリーンサラダ 771 kcal にんにく、チリパウダー、トマトケ チャップ、中濃ソース、塩、胡椒、コ ンソメ 玉ねぎ じゃが芋, でん粉 県産大豆. 豚肉 人参, トマト チリコンカン 35. 2 g 牛乳 622 kcal 23.4 ご飯 g 醤油,酒,味醂,生姜 あじの竜田揚げ 砂糖 平天.油揚げ 人参 さやいんげん 切干大根 鷄だし,酒,醤油,味醂,だし汁 木 切干大根の煮物 776 kcal 味噌 玉ねぎ, 大根, ごぼう すいとん 煮干(だし用) 26.7 g ゼリー みかんゼリー 日本全国味めぐり「福島県」 牛乳 613 kcal ご飯 26.6 g 酒,塩,胡椒,酢,醤油,味醂 赤パプリカ 玉ねき でん粉. 砂糖 金 さけの南蛮漬け じゃが芋, 砂糖 味醂, だし汁 みそかんぷら 769 kcal ごぼう, 大根, 干し椎 里芋,糸こんにゃく 鶏肉,厚揚げ 塩, 醤油, 花かつお(だし用) ざくざく 30. 2 牛乳 牛乳 594 kcal 米 ご飯 22.6 砂糖,でん粉 塩, 胡椒, 酒, 味醂, にんにく <u>豚肉</u>,味噌 豚肉のにんにくみそだれかけ 豚肉 人参,さやいんげん ごぼう つきこんにゃく,砂糖 油、ごま油 醤油、味醂、とうがらし、だし汁 きんぴら 768 kcal 県産豆腐 わかめ 玉ねぎ, しめじ 花かつお(だし用), 醤油, 塩 すまし汁 27.7 g のりの佃煮 牛乳 牛乳 585 kcal ご飯 27. 3 g ぶりの塩こうじ焼き キャベツ,きゅうり, 砂糖 ゆず果汁 大根,ごぼう,生権<u>茸</u>里平,角切りこんにゃ く,砂糖 ゆず酢和え 759 kcal 県産厚揚げ,鶏肉 人参. ねき 醤油, 鷄だし, 味醂, 煮干(だし用) 芋炊き 32.3 牛乳 牛乳 681 kcal パン 27 ミンチカツ New!浜カツ コンソメ, 鷄だし, 塩, 胡椒 キャベツ, コーン, し めじ きのこと野菜のソテ 796 kcal 大根,玉ねぎ,きくら げ かきたまスープ 31.8 g みかん みかん 牛乳 牛乳 586 kcal <u>米</u>,麦 麦ご飯 26. 4 白菜, 玉ねぎ, たけの 糸こんにゃく, でん粉 生姜, にんにく, 醤油, 酒, 味醂, 塩, 鶏だし, 中華だし <u>豚肉</u>, えび天 新居丼 こ, 生椎茸 生姜,にんにく,鶏だし,醤油,酒 でん粉 ざんき 768 kcal 大根,きゅうり 砂糖 ごま油 醤油, 酢, トウバンジャン 人参 きゅうりと大根のピリ辛和え 32.7 【ようけカムday】かむことを意識した献立です。 牛乳 643 kcal 25. 6 g 生姜,コチジャン,酒,味醂,醤油 秋刀魚 白ねき 金 さんまの香味焼き 県産大豆、じゃこ天 県産ひじき 人参,さやいんげん ごぼう 砂糖 油、ごま油 鶏だし,醤油,味醂,だし汁 大豆の磯煮 807 kcal 煮干(だし用) 県産油揚げ,味噌 人参. ねぎ 玉ねぎ, 大根, えのき 具だくさんみそ汁 29.9

令和7年度

						材 料				
日	献立名	主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			エネルギー たんぱく質	
曜		主にたんぱく質(1群) 主に無機質(2群)		主にカロテン (3群) 主にビタミンC (4群)		主に炭水化物 (5群) 主に脂質 (6群)		Z-0.4h		
日		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物・ きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実	その他	上:小下:中	
	牛乳		牛乳		2				596	kcal
						パシ				
17	パン	チキンウィンナー							24. 3	g
月	ウインナー	7 7 7 7 7 7 7			20			# 3 (E)	ı	
	ブロッコリーのマスタード和 え			ブロッコリー	キャベツ			粒入りマスタード	736	kcal
	秋野菜のシチュー	ベーコン, 白いんげ ん豆	牛乳	人参, パセリ	玉ねぎ, しめじ	さつま芋, 小麦粉	油, バター	鶏だし,コンソメ,塩,胡椒	29. 2	g
	牛乳		牛乳						631	kcal
	豚キムチチャーハン	豚肉		人参	キムチ, 白ねぎ, きく	*	油、ごま油	にんにく,酒,醤油,塩,胡椒,鶏だ	18. 5	g
18	春巻き	春巻き			らげ		油	L .	ı	
火					もやし, 枝豆	砂糖	ごま油	酢, 醤油, 中華だし	704	11
	もやしのナムル	ベーコン		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	春雨, でん粉	ごま油	醤油, 鶏だし, 中華だし, 酒, 塩, 胡		kcal
	はるさめスープ						C 04/M	椒	21. 9	g
				9日は食育の日	毎月第3水晴	曜日は【水産の日】				
	牛乳		牛乳						626	kcal
	パン					パン			27. 4	g
19	さわらのパン粉焼き	鰆		パセリ		パン粉	バター,油	白ワイン, 塩, 胡椒	1	
水	ジャーマンポテト	ウインナー			枝豆	じゃが芋	オリーブ油	粒入りマスタード,塩,胡椒	740	kcal
		ベーコン		人参	玉ねぎ, キャベツ, き			醤油, 塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし	31.5	
	コンソメスープ				くらげ	パテチョコ			31.5	g
	パテチョコ		牛乳							
	牛乳		T+6						599	kcal
	ご飯					*			23. 2	g
20 木	焼きししゃも		ししゃも						ı	
	ごぼうのサラダ				ごぼう,きゅうり, コーン		ごまドレッシン グ. ごま		771	kcal
	煮込みおでん	牛肉,竹輪,厚揚げ		人参	コーン 大根	じゃが芋, 三角こん にゃく, 砂糖	7, - 5	醤油,味醂,花かつお(だし用)	27. 3	g
	牛乳		牛乳			1-やく,砂柑				kcal
						米				
21	ご飯	いか				でん粉	油	生姜, カレー粉, 酒, 醤油	31.0	g
金	いかのさらさ揚げ	0 - 25	塩こんぶ		キャベツ	(704)	/世 ごま油	醤油,味醂	ı	
	キャベツの塩こんぶ煮		温こんか	人参			こま油		852	kcal
0.5	高野豆腐の卵とじ	卵,鶏肉,高野豆腐		人参	玉ねぎ, 干し椎茸, グ リンピース	じゃが芋,砂糖		醤油, 酒, 味醂, 花かつお(だし用)	38. 9	g
	【和食の日】								ı	
	牛乳		牛乳						582	kcal
	ご飯					*			23. 0	g
25 火	さばのさんしょう焼き	鯖						酒, 生姜, 醤油, 味醂, 粉さんしょう	ı	
	アーモンド煮びたし				キャベツ, もやし		アーモンド	醤油,味醂	700	11
		豚肉,味噌		人参, ねぎ	ごぼう, 玉ねぎ	さつま芋, つきこん		酒,煮干(だし用)		kcal
	豚汁		牛乳		-10-77-10-0	にゃく		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	28. 4	g
	牛乳		十年						607	kcal
	パン					パン			27. 4	g
26 水	ハンバーグ きのこソースか け	ハンバーグ			しめじ, えのきたけ	砂糖,でん粉	油	トマトケチャップ, ウスターソー ス	ì	
	もやしとコーンのソテー				もやし, コーン		油	塩, コンソメ, 鶏だし, 胡椒	762	kcal
	ミネストローネスープ	豚肉,白いんげん豆		人参, トマト, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ	<u> </u>	油	酒, 鶏だし, コンソメ, 醤油, 塩, 胡	34. 1	g
	カルシウムミルク		カルシウムミルク					椒		kcal
						米, 麦				
	麦ご飯	牛肉,豚肉,絞り豆		人参, 青ピーマン	玉ねぎ		油	にんにく, 生姜, バーモントカレー	24. 3	g
27	豆腐のドライカレー	腐、きざみ大豆			_ 10 C			フレーク, カレー粉, トマトケ チャップ, ウスターソース, コンソ	1	
木								メ, 塩, 胡椒	1	
	フライドポテト					フライドポテト	油	塩	817	kcal
	磯香和え	かつお節	o 9	小松菜,人参	キャベツ	砂糖		醤油,味醂	30. 4	g
	牛乳		牛乳							kcal
	1.20					 米				
	° &⊏	1	1						28. 1	g
20	ご飯	雞肉				砂糖	ごま油	牛美 味醂 醤油 コチジャン		
	ご飯 鶏肉のピり辛焼き	鶏肉		1 & L 2	¥ 0.500 ¥ 7 0.50	砂糖	ごま油	生姜,味醂,醤油,コチジャン		
28 金		鶏肉 焼き豚, ゼラチン		人参, ねぎ 人参, チンゲン菜	キャベツ, きくらげ もやし, しめじ, 玉ね	ビーフン	ごま油 油	生姜、味醂、醤油、コチジャン にんにく、塩、胡椒、醤油、鶏だし、オイスターソース 生姜、醤油、酒、塩、胡椒、中華だし、	747	kcal

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。 ★材料の都合により献立を変更することがあります。