

令和7年度

# 6月給食献立予定表



●給食目標

衛生的な食事環境の保持に努めよう。



石川町立石川中学校

月										火										水										木										金									
2日 歯と口の健康週間献立										3日 歯と口の健康週間献立										4日 給食はありません（絵をかく会）										5日 旬の果物を食べよう										6日 給食はありません（絵をかく会予備日）									
<div><div><div>フルーツヨーグルト</div><div></div></div><div><div>じゃこのりチーズトースト</div><div></div></div><div><div>肉団子と野菜のスープ</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>74629.330.14823.3</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群とり肉 豚肉</div><div>2群牛乳 チーズ ちりめんじゃこのり ヨーグルト</div><div>3群にんじん ほうれん草</div><div>4群キャベツ えのき 甘夏みかん パイン みかん 黄桃</div><div>5群パン ナタデココ</div><div>6群油 バター</div></div>										<div><div><div>もやしナムル</div><div></div></div><div><div>さばの竜田揚げ</div><div></div></div><div><div>ごはん 雑穀ふりかけ</div><div></div></div><div><div>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>78229.226.23322.5</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群さば ハム 油揚げ みそ</div><div>2群牛乳</div><div>3群にんじん ほうれん草</div><div>4群玉ねぎ もやし えのき</div><div>5群ごはん 雑穀 砂糖 じゃがいも</div><div>6群ごま油</div></div>										<div><div><div>お弁当の準備をお願いします</div><div></div></div></div>										<div><div><div>メロン</div><div></div></div><div><div>キャベツとチーズのサラダ</div><div></div></div><div><div>タコライスの具をのせる</div><div></div></div><div><div>ごはん (大きい碗にもりつける)</div><div></div></div><div><div>もずくスープ</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>79432.424.73542.9</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群豚肉 牛肉 大豆 とり肉 豆腐</div><div>2群牛乳 チーズ もずく</div><div>3群にんじん</div><div>4群玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ メロン</div><div>5群ごはん 小麦粉 砂糖</div><div>6群油</div></div>										<div><div><div>お弁当の準備をお願いします</div><div></div></div></div>									
9日										10日 給食はありません（県南中体連総合大会）										11日 給食はありません（県南中体連総合大会）										12日 給食はありません（県南中体連総合大会）										13日 旬の果物を食べよう									
<div><div><div>ブロッコリーとツナのサラダ</div><div></div></div><div><div>ハンバーグケチャップソース</div><div></div></div><div><div>はさんでたべよう</div><div></div></div><div><div>丸パン・スライス</div><div></div></div><div><div>キャベツのスープ</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>75032.231.45143.5</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群豚肉 とり肉 まぐろ フレーク 豆腐</div><div>2群牛乳</div><div>3群にんじん ブロッコリー</div><div>4群キャベツ 玉ねぎ コーン</div><div>5群パン 砂糖</div><div>6群マヨネーズ 油</div></div>										<div><div><div>お弁当の準備をお願いします</div><div></div></div></div>										<div><div><div>お弁当の準備をお願いします</div><div></div></div></div>										<div><div><div>お弁当の準備をお願いします</div><div></div></div></div>										<div><div><div>国産オレンジ</div><div></div></div><div><div>スモークチキンのサラダ</div><div></div></div><div><div>(麦ごはん) ポークカレー</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>82725.225.02863.6</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群豚肉 スモークチキン</div><div>2群牛乳</div><div>3群にんじん ブロッコリー</div><div>4群玉ねぎ キャベツ しょうが オレンジ</div><div>5群ごはん 麦 じゃがいも 砂糖</div><div>6群油</div></div>									
16日（月）～20日（金）は、地場産物活用週間です。いつもより多く、福島県産の食材を取り入れています。																																																	
16日										17日										18日										19日										20日									
<div><div><div>アスパラサラダ</div><div></div></div><div><div>県産鶏肉のから揚げ</div><div></div></div><div><div>黒糖コッペパン</div><div></div></div><div><div>県産米粉のワンタンスープ</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>78933.828.03423.7</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群とり肉 豚肉</div><div>2群牛乳</div><div>3群アスパラガス にんじん にら</div><div>4群しょうが キャベツ もやし 玉ねぎ</div><div>5群パン 黒砂糖 米粉 でん粉</div><div>6群油</div></div>										<div><div><div>ほうれん草ごまあえ</div><div></div></div><div><div>県産いわし甘露煮</div><div></div></div><div><div>とり五目ごはん</div><div></div></div><div><div>かきたま汁</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>75033.525.55193.6</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群とり肉 油揚げ いわし 卵 豆腐</div><div>2群牛乳</div><div>3群にんじん ほうれん草</div><div>4群ごぼう もやし 玉ねぎ ねぎ</div><div>5群ごはん 砂糖 しらだきでん粉</div><div>6群ごま 油</div></div>										<div><div><div>春雨のあえもの</div><div></div></div><div><div>県産豚肉しゅうまい2こ</div><div></div></div><div><div>中華めん</div><div></div></div><div><div>タンメンの汁</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>73032.721.43154.0</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群豚肉 とり肉</div><div>2群牛乳</div><div>3群にんじん 小松菜 にら</div><div>4群しょうが きくらげ キャベツ メンマ もやし</div><div>5群中華めん 春雨 砂糖</div><div>6群ごま油</div></div>										<div><div><div>野菜のみそ炒め</div><div></div></div><div><div>県産やわらか蒸し鶏</div><div></div></div><div><div>ごはん</div><div></div></div><div><div>けんちん汁</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>74928.121.43152.9</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群豚肉 みそ とり肉 豆腐</div><div>2群牛乳</div><div>3群にんじん</div><div>4群キャベツ もやし ぼうろ 大根 ねぎ</div><div>5群ごはん 砂糖 じゃがいも んにやく</div><div>6群油</div></div>										<div><div><div>ふくしまもぜりー</div><div></div></div><div><div>もやしのあえもの</div><div></div></div><div><div>県産豚肉のみそ焼き</div><div></div></div><div><div>ごはん</div><div></div></div><div><div>県産なめこ汁</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>78132.923.53632.8</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群豚肉 卵 豆腐 みそ 油揚げ</div><div>2群牛乳</div><div>3群にんじん 小松菜</div><div>4群もやし ねぎ なめこ</div><div>5群ごはん 砂糖 じゃがいも</div><div>6群ごま油 ごま</div></div>									
2年生は24（火）～26日（木）給食がありません。お弁当の準備をお願いします。（職場体験と3年生のテールマナー給食実施のため）																																																	
23日										24日 1年生は給食があります・3年生テールマナー給食										25日 1年生は給食があります・3年生テールマナー給食										26日 1年生は給食があります・3年生テールマナー給食										27日									
<div><div><div>磯あえ</div><div></div></div><div><div>県産さつまいもの天ぷら</div><div></div></div><div><div>あじのフリッター</div><div></div></div><div><div>ソフトめん</div><div></div></div><div><div>きつねうどんの汁</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>84032.326.83773.6</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群とり肉 油揚げ なたあじ</div><div>2群牛乳 わかめ のり</div><div>3群チンゲン菜 にんじん</div><div>4群大根 ねぎ もやし</div><div>5群ソフトめん さつまいも 小麦粉</div><div>6群油</div></div>										<div><div><div>海そうサラダ</div><div></div></div><div><div>チーズハンバーグ</div><div></div></div><div><div>ごはん</div><div></div></div><div><div>ジュリエンスープ</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>75126.025.03163.5</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群豚肉 まぐろフレーク ベーコン</div><div>2群牛乳 海そう チーズ</div><div>3群にんじん</div><div>4群だいこん きゅうり 玉ねぎ キャベツ</div><div>5群ごはん 砂糖</div><div>6群</div></div>										<div><div><div>スパゲティサラダ</div><div></div></div><div><div>鶏肉の照り焼き</div><div></div></div><div><div>黒糖コッペパン</div><div></div></div><div><div>コーンポタージュ</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>80531.225.84983.1</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群とり肉 ハム ベーコン</div><div>2群牛乳</div><div>3群にんじん パセリ</div><div>4群キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン</div><div>5群パン 黒砂糖 じゃがいも スパゲティ</div><div>6群油 マヨネーズ</div></div>										<div><div><div>マロニーサラダ</div><div></div></div><div><div>鮭と野菜のカツ</div><div></div></div><div><div>ごはん</div><div></div></div><div><div>オニオンスープ</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>75923.723.72722.8</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群鮭 ハム ベーコン</div><div>2群牛乳</div><div>3群にんじん パセリ</div><div>4群キャベツ 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン</div><div>5群ごはん 砂糖 マロニー</div><div>6群油</div></div>										<div><div><div>納豆</div><div></div></div><div><div>じゃがいものそぼろ煮</div><div></div></div><div><div>麦ごはん</div><div></div></div><div><div>豆腐とにらのみそ汁</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>76132.119.53972.3</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群豚肉 納豆 さつまいあげ 豆腐 みそ</div><div>2群牛乳</div><div>3群にんじん にら</div><div>4群玉ねぎ えのき きぬさや</div><div>5群ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉</div><div>6群油</div></div>									
30日										<div><div><div>キャベツのサラダ</div><div></div></div><div><div>ミートオムレツ</div><div></div></div><div><div>うずまきパン</div><div></div></div><div><div>ホワイトシチュー</div><div></div></div><div><div>エネルギーたんぱく質脂質カルシウム塩分(kcal)(g)(g)(mg)(g)</div><div>74029.525.86103.4</div></div></div> <div><div>使用食品</div><div>1群卵 とり肉 豚肉</div><div>2群牛乳</div><div>3群にんじん</div><div>4群キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ</div><div>5群パン じゃがいも 小麦粉</div><div>6群油</div></div> <div><div>地場産物 と 地産地消</div><div><div>地場産物とは、地元で生産されたもののことです。地産地消は地元で生産されたものを、地元で消費するという意味があります。「県産」と書いてあるものは、福島県で生産された食べ物です。献立の中から探してみましょう。</div><div><div>新鮮な旬の食材が食べられる</div><div></div></div><div><div>生産者の顔が見えるので安心感がある</div><div></div></div><div><div>食べ物を大切にする心が育つ</div><div></div></div><div><div>輸送距離が短くなり、環境に優しい</div><div></div></div><div><div>地域経済の活性化につながる</div><div></div></div></div></div>																																							

## 地場産物 と 地産地消

地場産物とは、地元で生産されたもののことです。地産地消は地元で生産されたものを、地元で消費するという意味があります。「県産」と書いてあるものは、福島県で生産された食べ物です。献立の中から探してみましょう。

