



6月予定献立表

河東町産…たまねぎ(斉藤淑子さん)(武田直人さん) きゅうり(鈴木清久さん)



河東地区学校給食センター

日曜	主食	牛乳	おかず ※園は後期課程のみ、つきます	血や肉や骨のもとになる 赤		体の調子をよくする 緑		熱や力の元となる 黄		お知らせ	栄養価 (幼) (前) (後)			給食お休みのお知らせ (家庭でとりたいたい食品)
				肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小魚 海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類 さとう類	油脂類 種実類		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
1月	ごはん	○	ちくわのからあげ 幼前1こ・後2こ ひじきのぴりからいため すましじる 前後ふりかけ(幼なし)	ちくわ なたと かつおぶし とりにく とうふ	ひじき もずく	にんじん ごまつな	ごぼう こんにゃく えだまめ えのきたけ	こめ かたくりこ きびさとう	菜種油 米サラダあぶら	6月は梅雨の季節です。体調管理に気をつけましょう。	461 17.3 15.4 308 2.2 2.3	562 21.3 16.8 316 4.8 3.2	693.0 24.8 19.5 325 5.5 4.3	まめるい
2月	ゆかりごはん	○	オムレツ(ケチャップ) こんにゃくのきんぴら みそしる	オムレツ さつまあげ なまあげ		にんじん ごまつな ピーマン	ごぼう こんにゃく だいこん はくさい	こめ きびさとう	米サラダあぶら	ゆかりご飯(しそ味)をあげよう。	455 17.1 12.6 437 1.8 2.3	541 19.1 13.9 458 2.2 2.7		河東学園後期
3月	食パン	○	キーマカレー キャロットサラダ やさいスープ オレンジ(幼なし) パンにカレーやサラダをのせてたべましょう。	ぶたにく とうふ だいず ウィンナー ベーコン卵なし		にんじん	たまねぎ グリーンピース ごぼう キャベツ だいこん こんにゃく オレンジ	パン じゃがいも	エッグフリーマヨネーズ	上手に食べよう。 パン加工代が高くなっています。	481 20.6 21.4 308 2.1 2.3	646 26.0 26.5 351 3.1 2.8	792 31.3 30.2 379 3.6 3.5	海藻類
4月	ごはん まめみそ	○	歯と口の健康週間 いかのしょうがやき(幼つくね) こざかなあえ みそしる	だいず いか 幼つくね なまあげ	こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	キャベツ だいこん きゅうり こんにゃく	こめ ごまあぶら		歯と口の健康週間です。自分の体は自分で守りましょう。	480 19.3 11.5 345 1.5 2.3	547 25.3 12.3 363 2.7 2.7	652 29.7 14.5 370 2.5 3.2	
5月	スパゲティ	○	ナポリタンソース かいそうサラダ れいとうみかん	ベーコン卵なし ウィンナー だいず ツナ	かいそう 粉チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン トマトかん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん	めん きび砂糖	米サラダあぶら	みかんを味わおう。 少し早い冷凍みかんです。	481 20.6 21.4 308 2.1 2.3	677 25.7 17.8 357 1.8 3.1	882 32.5 20.1 387 2.6 4.0	三幼
8月	ごはん	○	いい歯の日献立 ごんさいカレー(よくかんで食べよう) はるさめサラダ オレンジ	だいず とりにく ツナ	ミックスチーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん きゅうり りんごソース キャベツ きくらげ オレンジ	こめ はるさめ じゃがいも	米サラダあぶら		552 19.6 17.0 303 5.4 2.2	690 22.9 19.2 321 7.0 2.8	818 26.8 21.9 344 8.2 3.5	こざかな
9月	ごはん	○	鶏肉としみ豆腐のみそがらめ かおりつけ こしねじる	とりにく しみ豆腐 ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ だいこん はくさい しいたけ	こめ かたくりこ はちみつ きびさとう	菜種油 ごま	しみ豆腐を味わおう。 しみ豆腐の意外な使い方です。	516 23.0 17.6 334 1.3 1.6	645 28.4 20.5 370 2.0 2.1		河東学園後期
10月	チキンピラフ	○	フレンチサラダ なめことたまごのスープ チーズ(幼なし)	とりにく とうふ たまご ウィンナー ツナ	わかめ チーズ	にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ みかん なめこ しめじ	こめ きび砂糖 ごまあぶら	米サラダあぶら	きのごを味わおう。 なめこ・しめじ・干ししいたけを給食では使っています。	435 18.7 12.8 302 1.3 2.3	585 23.9 18.6 387 1.8 3.1		河東学園後期
11月	ごはん	○	三幼 試食会 ハンバーグおろしソース 幼前1こ 後2こ くさわかめのきんぴら みそしる	ハンバーグ(卵無) とりにく とうふ あぶらあげ	きんぴら きんぴら	にんじん ごまつな	だいこん こんにゃく はくさい	こめ きび砂糖 かたくりこ	米サラダあぶら ごま	三幼さんの試食会で 今年度は、8名の保護者の方が参加します。	492 20.0 17.2 351 3.4 1.7	631 24.5 20.7 481 8.0 4.4	796 31.4 26.5 595 11.4 6.2	河東学園前期6年
12月	ちゅうかめん	○	ごもくラーメンスープ とうふシューマイ幼1こ・前2こ・後3こ ちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ なたと なると		にんじん にら	たまねぎ きゅうり はくさい メンマ もやし みかん	めん はるさめ きびさとう	米サラダあぶら ごまあぶら	野菜がたっぷりはいった五日ラーメン スープを味わいましょう。	507 21.4 14.3 263 1.3 2.9	598 25.0 16.7 275 2.0 3.7	783 31.8 19.7 291 2.9 4.4	河東学園前期6年
15月	ごはん 味付けのり(幼なし)	○	地場産物調査の週 県産たまごやき(幼にくだんご) にくじゃが みそしる	たまごやき ぶたにく うち豆 とうふ あぶらあげ	味付け海苔	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ こんにゃく グリーンピース だいこん	こめ きび砂糖 じゃがいも	米サラダあぶら	県産品をなるべく多く使った献立です。	477 18.1 14.7 294 2.6 3.9	630 23.1 19.7 420 5.1 2.3	754 27.0 22.4 464 6.2 2.6	きのこるい
16月	ごはん	○	くるまふのソースカツ ごしきあえ すましじる 後のみオレンジ	ツナ 鰯ボール	わかめ	にんじん ごまつな	きゅうり もやし キャベツ しいたけ 後オレンジ	こめ ざらめ かたくりこ ごまあぶら	菜種油 ごま	重熱のソースカツ を味わいましょう。 おいしいです。	445 17.1 13.3 286 1.6 2.5	570 20.8 14.9 315 1.9 3.4	694 25.3 16.2 353 2.8 3.7	牛乳乳製品
17月	ココアトースト	○	フルーツマリネ カレースープ チーズ(幼なし)	とりにく ベーコン卵なし だいず	チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ みかん 夏みかん もやし しめじ	パン ココア マカロニ グラニュー糖 きびさとう	マーガリン 米サラダあぶら	カレースープで 野菜がパロリと食べられます。	454 15.2 21.4 275 1.0 1.6	625 21.0 28.6 564 3.1 2.4	761 25.0 33.0 580 3.4 2.9	海藻類
18月	ごはん	○	いい歯の日献立 けんさん 県産つくねバーベキューソース(後2こ) さきいかあえ ミネストローネ	つくね とりにく さきいか かつおぶし だいず ベーコン卵なし なまあげ		にんじん トマトかん ごまつな	たまねぎ きゅうり もやし えだまめ	こめ はちみつ		よくかんで食べましょう。 しょう。	481 19.3 16.1 321 1.5 2.1	617 24.0 19.7 367 2.5 2.6	738 28.2 22.2 392 4.1 2.9	三幼センター見学
19月	うどん	○	食育の日 さんさいうどんスープ ゆかりづけ 前後県産さつまいもてんぷら 幼ポテトロール	とりにく あぶらあげ なると		にんじん	たまねぎ きゅうり さんさい だいこん しいたけ キャベツ	めん さつまいも じゃがいも こむぎこ	菜種油 ごま	山菜を味わおう。 わらびやタケノコがはいっています。	519 20.8 13.5 310 1.6 2.1	584 23.4 15.7 325 1.9 2.4	754 28.8 17.1 340 2.7 2.8	毎月19日食育の日
22月	わかめごはん	○	ちくわのオーロラやき ごまあえ とんじる	ちくわ とうふ とりにく ぶたにく	ミックスチーズ ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし だいこん ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも	米サラダあぶら	ちくわを味わおう。 手軽にできるおかずのひとつです。	479 18.1 16.4 366 2.5 2.6	616 23.9 19.6 428 3.6 3.4		河東学園後期
23月	ごはん	○	幼コロック 前後メンチカツ ソース えだまめとコーンのサラダ ジュリアンスープ 後のみ のり佃煮	前後メンチカツ ツナ とりにく ベーコン卵なし	後のり	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ コーン もやし だいこん ごぼう	こめ 幼コロック	菜種油 米サラダあぶら	ご飯+おかず+牛乳と、交互に食べましょう。	517 16.8 17.9 259 1.2 1.3	635 23.7 20.7 276 3.1 1.7	795 27.9 25.4 295 4.5 2.6	種実類
24月	ごはん	○	ハヤシライス ツナのすのもの ヤクルト	ぶたにく とうふ だいず ツナ	わかめ ヤクルト ミックスチーズ	にんじん トマトかん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも	米サラダあぶら	馬肉を味わおう。 馬肉は国産品、低脂肪、高タンパク質です。	566 19.5 17.3 322 1.6 2.5	696 23.9 19.9 342 2.0 3.0	816 26.4 22.4 357 2.2 3.8	たまご
25月	ごはん	○	ぶりてりやき マーボーもやし ごんさいスープ	ぶり ぶたにく とうふ しみ豆腐		にんじん ごまつな にら	もやし だいこん れんこん しいたけ こんにゃく	こめ かたくりこ きびさとう	ごまあぶら 米サラダあぶら	魚を味わおう。 鮭のほかに、ぶりさば、あじ、ほっけなどがあります。	502 24.2 18.0 265 1.3 1.6	615 28.9 20.4 275 2.6 2.0	734 33.9 23.3 285 3.0 2.4	小魚
26月	スパゲティ	○	かわわん献立 かむかむタイム クリームスープ(ブロッコリー) わかめのサラダ ゼリー(幼ミニ)	ウィンナー ツナ ベーコン卵なし	わかめ	にんじん ブロッコリー ペースト	たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ	めん こめ ゼリー	米サラダあぶら	よく噛むと体にいいことたくさん。 一口30回目安に。	561 22.6 15.8 380 2.6 2.3	632 25.4 16.8 417 6.3 2.8	825 32.7 19.8 459 7.3 3.4	
29月	ごはん	○	チャブチエ丼の具 あさづけ わかめスープ	ぶたにく とうふ とうふ	わかめ	にんじん ピーマン にら	たまねぎ きゅうり たくあん たけのこ もやし キムチ キャベツ はくさい しいたけ	こめ はるさめ	ごまあぶら	チャブチエは春雨、野菜、肉を炒めた韓国料理です。 魚をたべよう。	433 17.4 11.7 272 3.0 1.6	540 20.3 12.8 290 3.6 2.4	636 23.5 13.9 301 4.7 2.7	魚介類
30月	ごはん	○	いわしのかばやき 幼ミニはるまき おひたし みそスープ	いわし はるまき ハム ぶたにく なまあげ		にんじん ごまつな にら	たまねぎ キャベツ コーン もやし だいこん きくらげ	こめ かたくりこ ざらめ	菜種油 ごまあぶら	今日は、いわしです。 ご飯と食べると相性バッチリ。	489 17.2 16.0 278 1.3 2.1	638 25.5 20.9 322 2.9 3.3	762 30.2 24.0 342 3.4 3.7	果物

※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。







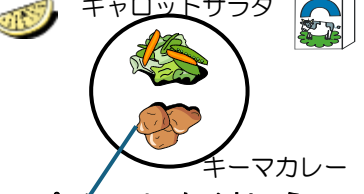
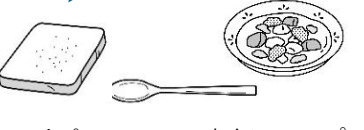




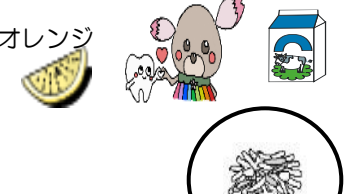


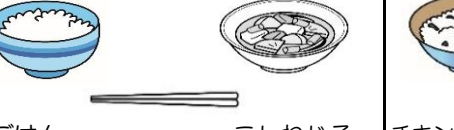


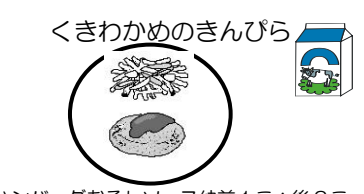








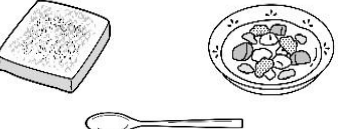


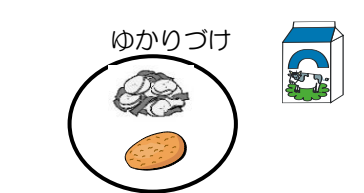





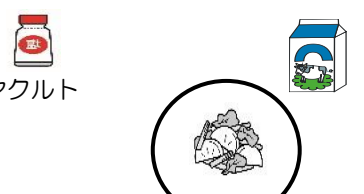

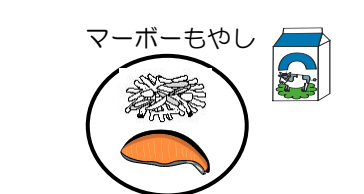




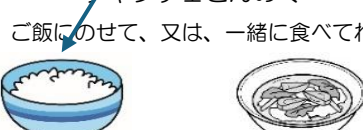





令和8年

6月 学校給食予定献立表



※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2	3	4 歯と口の健康週間	5
幼なし：前後ふりかけ ひじきのピリからいため  ちくわのからあげ幼前1こ：後2こ  ごはん すましじる	こんにゃくのきんぴら  オムレツ (ケチャップ)  ゆかりごはん みそじる 河東学園後期 なし	幼なし：前後オレンジ キャロットサラダ  キーマカレー パンにのせてたべましょう。  しょくパン やさいスープ	こざかなあえ  いかのしょうがやき：幼つくね  ごはん みそじる	れいとうみかん  かいそうサラダ  スパゲティ ナポリタンソース 三幼 なし
8 いい歯の日献立	9	10	11 三幼試食会	12
オレンジ  はるさめサラダ  ごはん こんさいカレーライス	かおりづけ  とりにくとしみどうふのみそがらめ  ごはん こしねじる 河東学園後期 なし	チーズ (幼なし) フレンチサラダ  チキンピラフ なめことたまごのスープ  河東学園後期 なし	くきわかめのきんぴら  ハンバーグおろしソース幼前1こ：後2こ  ごはん みそじる 河東学園前期6年なし	ちゅうかサラダ  とうふシューマイ幼1こ：前2こ：後3こ  ちゅうかめん ごもくらーメンスープ 河東学園前期6年なし
15 地場産物調査の週	16	17	18 いい歯の日献立	19 食育の日
あじつけのり (幼なし) にくじゃが  県産たまごやき (幼肉団子)  ごはん みそじる	後：のみオレンジ ごしきあえ  くるまふのソースカツ  ごはん すましじる	前後のみチーズ (幼なし) フルーツマリネ  ココアトースト カレースープ 	三幼センター見学 さきいかあえ  後：2こ 県産つくねのバーベキューソース  ごはん ミネストローネ	ゆかりづけ  前後：県産さつまいものてんぷら 幼：ポテトロール  うどん さんさうどんスープ
22	23	24	25	26 かわわんこんだて
ごまあえ  ちくわのオーロラやき  わかめごはん とんじる 河東学園後期 なし	えだまめとコーンのサラダ  後のみ のりつくだに 幼コロッケ：前後メンチカツ (ソース)  ごはん ジュリアンスープ	ヤクルト  ツナのすのもの  ごはん ハヤシライス	マーボーもやし  ぶりてりやき  ごはん こんさいスープ	わかめのサラダ  ゼリー 幼：ミニ  スパゲティ クリームスープ (フロッキー) かむかむライム
29	30			
あさづけ  チャブチェどんのく ご飯にのせて、又は、一緒に食べてね  ごはん わかめスープ	おひたし  いわしのかばやき 幼：ミニはるまき  ごはん みそスープ	【かわわんかみかみ献立について】 毎月8 (歯) のつく日は、かみごたえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」を実施します。 よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。 ぜひ、普段の食事でも、よくかんで食べるようにしてほしいです。 	【食育の日献立について】 毎月19日は「食育の日」です。 郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っています。 	【日本列島めぐり献立について】 日本各地の食文化に関心を持ってもらうために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島めぐり献立」を毎月実施します。  今月は、お休みです。