

6月のよていこんだて

令和8年度 北会津地区学校給食センター

日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	野菜は毎食しついかり品と	給食が休みの学校	給食センターからのメッセージ
				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	血や肉や骨となる			
				小学校	中学校						
				650	830						
				21.1~	27.0~						
				32.5	41.5						
				14.4~	18.4~						
				21.6	27.6						
				2未満	2.5未満						
1月	ごはん	ソースカツ こまつなのふうみあえ キャベツのみそ汁		581 24.3 17.4 2.4	699 28.3 19.7 2.9	豚カツ 油あげ ハム みそ 牛乳	小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ レモン汁	ごはん 中ざら糖 じゃがいも 大豆油 白ごま	魚介		ソースカツを味わおう 中学生は明日は中体連ですね。健闘を祈ってソースカツにしました。
2火	ちゅうかめん	塩タンメン のりのナムル 手作り肉まん		584 26.1 17.3 3.6	- - - -	豚肉 なると のり 豆乳 みそ 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にら ねぎ もやし きくらげ メンマ	中華めん 蒸しパンミックス きび砂糖 ごま油 白ごま 米油	いも	北中 大戸中	手作りを味わおう 手作りの肉まんにチャレンジです。
3水	ごはん	白身魚のピザソースやき アーモンドあえ なめこ汁		560 28.7 16.8 2.5	666 33.2 18.6 2.8	たら 味のり チーズ とうふ みそ 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 ピーマン もやし ほうれん草 ねぎ こまつな しめじ	ごはん アーモンド きび砂糖	たまご		魚にチャレンジ! 今日は、たらをピザ風味の味付けにしました。
4木	コッペパン	クロケット スタンプ トマトコンスープ いちごジャム		738 25.0 24.7 2.5	852 28.6 26.9 3.0	かくりん ミート 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 トマト	コッペパン じゃがいも シジャム バター	豆類		サッカーワールドカップ応援メニュー 6月11日に開幕するワールドカップで日本が初戦で戦うオランダの料理です。敵を食べて応援しましょう。
5金	ごはん	カミカミ豆みそ きゅうりのピリ辛つけ 肉じゃが		554 24.0 13.6 2.3	661 27.8 14.8 2.7	豚肉 大豆 みそ 牛乳	人参 大根 きゅうり きぬさや 玉ねぎ 干し椎茸 こんにゃく	ごはん 白ごま 大豆油 ごま油 じゃがいも きび砂糖 三温糖	海藻		歯と口の健康週間ごんで① カミカミ豆みそは、じっくりあげてカリカリにした大豆に、特製みそだれをからめます。かめばかめばおいしいです。
8月	ゆかりごはん	いかの香味やき さつまかめのきんぴら ひめだけのみそ汁		543 25.3 12.9 3.3	647 29.6 14.0 3.8	いか くわがめ さつまあげ たまご みそ 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ ごぼう 細竹 こんにゃく	ごはん 麦 白ごま ごま油 じゃがいも きび砂糖	豆類		歯と口の健康週間ごんで② かみごたえのある食材は、いか、細竹です。よくかんで食べましょう。
9火	うどん	五目うどん 手作りかきあげ フロッコリーチーズあえ あじさいゼリー		684 30.5 21.4 3.9	- - - -	とり肉 油あげ チーズ ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節	人参 フロッコリー キャベツ 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 ねぎ アスパラガス	うどん さつまいも 大豆油 ゼリー 天ぷら粉	たまご	北中 大戸中	歯と口の健康週間ごんで③ 手作りかきあげは、5種類の具材が入っています。よくかんで食べましょう。
10水	ごはん	手作りごぼうハンバーグ ひじきソテー じゃがいもと大根のみそ汁		562 23.6 15.3 2.0	667 27.2 16.8 2.4	とり肉 わかめ とうふ みそ ちくわ ひじき 牛乳	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ コーン 玉ねぎ	ごはん じゃがいも パン粉 ごま油 きび砂糖	くだもの	大戸中	歯と口の健康週間ごんで④ かみごたえのある食材は、ごぼう、ひじき、ちくわです。よくかんで食べましょう。
11木	ごはん	あじフライ わさび風味サラダ いわしのつみれ汁		671 27.5 23.4 2.4	802 32.0 26.6 2.9	あじフライ ハム とうふ いわしつみれ 牛乳	人参 コーン ほうれん草 大根 キャベツ ねぎ しめじ	ごはん ノンエッグマヨネーズ 大豆油	いも	荒館小 6年	歯と口の健康週間ごんで⑤ かみごたえのある食材は、あじフライつみれです。一口30回をめやすによくかんで食べましょう。
12金	ごはん	納豆 たくあんあえ 凍み豆腐のたまごとし チーズ		641 31.2 23.0 1.8	764 36.5 25.7 2.0	納豆 凍み豆腐 とり肉 たまご なると チーズ 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 グリルピーズ たくあん きゅうり こんにゃく	ごはん 白ごま	いも	荒館小 6年	朝食おすすめメニュー① 納豆を加えた朝ごはんは栄養が充実します。主食+主菜+副菜+汁物をそろえて元気なスタートを!
15月	ごはん	ポークカレー 海草サラダ 福神漬け ヨーグルト		671 25.1 18.4 3.3	837 30.2 22.2 3.9	豚肉 凍み豆腐 ツナ 海草 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬け	ごはん 米油 じゃがいも カレールー	豆類		地元産のきゅうりを味わおう 今週は、地場産物活用週間です。会津産や県内産の食材をたくさん使います。お楽しみに!!
16火	うどん	肉うどん かおりつけ まっくろくろすけ		620 27.5 14.0 3.4	797 34.4 15.0 4.4	豚肉 なると きなこ 牛乳	人参 キャベツ 小松菜 ごぼう きゅうり 干し椎茸 ねぎ	うどん きび砂糖 黒すりごま 白玉だんご	たまご		人気メニュー「まっくろくろすけ」 まっくろくろすけは白玉もちに黒すりごま、きなこ、きび砂糖を合わせたものをしっかりと作りつけます。
17水	ごはん	豚肉のアップルソース アスパラのおかかあえ えのきのみそ汁		573 23.8 19.4 1.7	688 27.9 22.1 2.0	豚肉 油あげ かつお節 みそ 牛乳	大根 キャベツ りんごソース 玉ねぎ ねぎ えのき アスパラガス	ごはん 米油 きび砂糖	いも		旬のアスパラを味わおう 会津産の旬のアスパラです。アスパラギン酸で元気になろう。
18木	米粉コッペパン	県産メンチカツ こまつなサラダ アスパラ入りポトフ		622 25.0 24.1 2.8	759 29.9 28.1 3.4	メンチカツ ツナ ウィンナー 牛乳	玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン 人参 大根 レモン汁 きゅうり アスパラガス	米粉コッペパン 大豆油 三温糖 じゃがいも 米油	くだもの		米粉コッペパンを味わおう 県内産の米粉を30%入れた米粉パンです。切り目はないので、自分で切ってメンチカツをはさみましょう。
19金	?ごはん	6月生まれ 誕生日お祝いこんだて		604 25.5 18.2 2.2	680 28.3 19.1 2.5	豚肉 とり肉 五目厚焼玉子 糸かまぼこ 牛乳	にんじん もやし 小松菜 にら 干し椎茸 キムチ ねぎ	ごはん 麦 ごま油 白ごま トック ゼリー	いも		6月のお誕生献立! 6月生まれのみなさんおめでとうございます。人気メニューでお祝いです。
22月	?ごはん	日本列島めぐり 鳥取県		535 26.1 15.1 2.6	640 30.7 16.6 3.1	とり肉 わかめ 赤魚 錦糸卵 とうふ 油あげ みそ 牛乳	人参 小松菜 大根 ねぎ ごぼう 干し椎茸 しめじ	ごはん 麦 じゃがいも ごま油	くだもの		日本列島めぐり:鳥取県 鳥取県の郷土の味を楽しみましょう。
23火	ちゅうかめん	タンタンめん 米粉たこやき 切干大根あえ		573 24.7 19.0 4.2	705 30.2 20.6 4.8	豚肉 ちくわ みそ 牛乳	人参 もやし 玉ねぎ キャベツ 切干大根 きくらげ きゅうり にら	ちゅうかめん きび砂糖 ごま油 米粉たこやき	いも	大戸小 3,4,5年	ベジファースト 一口目は切干大根あえを、野菜から食べ始めるベジファーストを心がけ、健康づくりをしていきましょう。
24水	かむわかめごはん	いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし 豚汁		542 24.2 13.4 2.7	656 28.9 15.1 3.2	いわしの梅煮 豚肉 とうふ かつお節 わかめ 牛乳 味噌	ほうれん草 もやし 人参 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 麦 じゃがいも	たまご	大戸小 4,5年	カミカミメニュー くわがめわかめごはんは、野菜などよくかめる食材がいっぱい入っています。
25木	ごはん	チキンチキンごぼう つけもの風サラダ もずくスープ		565 24.0 15.5 2.0	674 27.8 17.1 2.4	とり肉 とうふ もずく 塩昆布 牛乳	大根 ごぼう ねぎ キャベツ 人参 きゅうり えのき 小松菜 レモン汁	ごはん 大豆油 片栗粉 オリーブ油 三温糖	小魚	荒館小 3年	カミカミメニュー チキンチキンごぼうはよくかめるメニューです。
26金	ごはん	ぎょうざ いりごまあえ 八宝菜		568 24.0 15.2 2.5	706 29.9 17.7 3.1	豚肉 ぎょうざ ハム いか うすらの卵 牛乳	ほうれん草 白菜 人参 キャベツ 玉ねぎ だけのこ チンゲン菜 きくらげ	ごはん 白ごま ごま油 片栗粉	豆類	荒館小 5年 川南小 4,5年	八宝菜を味わおう 給食の八宝菜には、豚肉やいか、うすら卵と5種類の野菜、きくらげが入ります。野菜の味を生かしながら仕上げます。
29月	ごはん	和風カレーそぼろ ポテトサラダ きぬさやのみそ汁		654 24.0 24.6 2.1	780 27.7 28.0 2.5	豚肉 魚肉ソーセージ 油あげ 味噌 牛乳	人参 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり きぬさや 干し椎茸 コーン	ごはん ごま油 三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまご	荒館小 5年 川南小 4,5年	朝食おすすめメニュー② 豚ひき肉、にんじん、玉ねぎ、ごぼうで作るカレー味のそぼろごはんにのせてどうぞ!朝食にもおすすめです。
30火	ちゅうかめん	冷やし中華 かぼちゃコロケ くだもの		578 21.6 17.1 4.2	726 26.9 18.0 5.5	ソフトチキン 錦糸卵 牛乳	にんじん もやし きゅうり メンマ かぼちゃコロケ くだもの	ちゅうかめん 大豆油	魚介		冷やし中華はじめます ①どんぶりにめんを入れる ②具をのせる ③スープをかけていただきます。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆太字は「会津若松市産の食材が使われているメニュー」と「会津若松市産の食材」です。



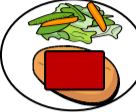


























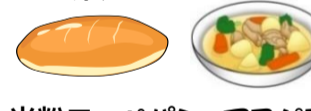
















2026年

6月のよていにんだて



【今月の給食の目標】
☆よくかんで食べよう
☆衛生に気をつけよう

北会津地区学校給食センター

月	火	水	木	金
1日 中体連応援メニュー こまつなのふうみあえ  ソースカツ  ごはん キャベツのみそ汁	2日 北中、大戸中なし 手作り肉まん  のりのナムル  塩タンメン	3日 魚にチャレンジ アーモンドあえ  白身魚のピザソース焼き  ごはん なめこ汁	4日 ワールドカップ応援メニュー スタンポット  クロケット  コッパパン トマトونسープ	5日 よくかんで食べよう きゅうりのピリ辛づけ  カミカミまめみそ  ごはん にくじゃが
8日 よくかんで食べよう くまのかめのきんぴら  いかのこうみやき  ゆかりごはん ひめたけのみそ汁	9日 北中、大戸中なし ブロッコリーのチーズあえ  あじさいゼリー  手作りかきあげ ごもくうどん	10日 大戸中なし ひじきソテー  手作りごぼうハンバーグ  ごはん じゃがいもと大根のみそ汁	11日 荒館小6年なし わさび風味サラダ  あじフライ  ごはん いわしのつみれ汁	12日 荒館小6年なし なつとう  チーズ たくあんあえ  ごはん 凍み豆腐のたまごとし
15日 地場産物活用週間 ヨーグルト  海草サラダ  ポークカレー・ふくじんづけ	16日 地場産物活用週間 まつくろくろすけ  かおりづけ  にくうどん	17日 地場産物活用週間 アスパラのおかかあえ  ぶたにくのアップルソース  ごはん えのきのみそ汁	18日 地場産物活用週間 こまつなサラダ  県産メンチカツ  米粉コッパパン アスパラ入りポトフ	19日 お誕生日献立 6月生まれのみなさんおたんじょう日おめでとう！ 人気メニューでお祝いです。 
22日 日本列島めぐり 	23日 大戸小3.4.5年なし 切り干し大根あえ  こめこのたこやき  タンタンめん	24日 大戸小4.5年なし ほうれん草のおひたし  いわしの梅煮  かむわかめごはん とん汁	25日 荒館小3年なし つけもの風サラダ  チキンチキンごぼう  ごはん もずくスープ	26日 荒館小5年、川南小4.5年なし いりごまあえ  ぎょうざ  ごはん はっぼうさい
29日 荒館小5年、川南小4.5年なし ポテトサラダ  和風カレーそば  ごはん きぬさやのみそ汁	30日 冷やし中華はじめます かぼちゃコロッケ  くだもの  冷やし中華の具 ちゅうかめん スープ	6月4日～10日は 歯と口の健康週間です ☆ 一口30回を目安によくかんで食べましょう。 	☆6月の地産地消 太字は「会津若松市産の食材が使われているメニュー」です。 今月は、 アスパラ、大豆、きゅうり、にら、キャベツ、小松菜、大根、きぬさや、米、豆腐、こんにやく などを予定しています。 北会津のさくらんぼが食べられるかも 	
6月は「朝食について見直そう週間運動」があります。 早寝・早起き・家族と いっしょに朝ごはん！				