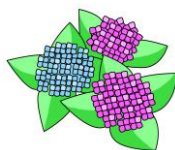
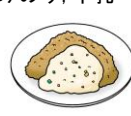


令和7年 6月献立表



福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん 牛乳 スープ（あさり きのこ） 麻婆豆腐 伴三糸 杏仁フルーツ	あさりむき身（冷凍）、豚ひき肉、みそ、豆腐、錦糸卵、魚肉ソーセージ、牛乳 	精白米、強化麦、強化米、米ぬか油、上白糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、三温糖、あわせる杏仁豆腐	ぶなしめじ、えのきたけ、かいわれだいこん、生姜、ねぎ、干し椎茸、人参、たけのこ（レトルト）、グリーンピース（冷凍）、きゅうり、キウイフルーツ、みかん缶詰	823 kcal 29.7 g 21.6 g 2.2 g
3火	麦ごはん 牛乳 味噌汁（仙台麴 ほうれん草） あじの塩麹漬焼き おろし和え 和風サラダ フルーツナタデココ	みそ、まあじ、おから（新製法）、まぐろ油漬、牛乳	精白米、強化麦、強化米、仙台麴9mm、米こうじ、マヨネーズ、ナタデココ	冷凍ほうれん草、大根、えのきたけ味噌汁、えだまめ（冷凍）、きゅうり、人参、バナナ、レモン（果汁）	840 kcal 35.6 g 26.3 g 2.8 g
4水	豆ごはん 牛乳 けんちん汁 カミカミメンチ いちごゼリー 牛乳	鶏もも肉、豆腐、牛乳	精白米、強化麦、じゃがいも、糸こんに、米ぬか油	グリーンピース、大根、人参、ねぎ、干し椎茸、ブロッコリー、赤ピーマン	795 kcal 27.2 g 22.0 g 2.8 g
5木	麦ごはん 牛乳 味噌汁（じゃがいも 玉ねぎ） 巣ごもりたまご ひじき炒め煮 ピーチヨーグルト	みそ、ロースハム、たまご、さつま揚げ、大豆（県産）、芽ひじき、ヨーグルト（全脂無糖）、牛乳	精白米、強化麦、強化米、庄内麴、じゃがいも、有塩バター、糸こんに、米ぬか油、三温糖、上白糖	玉葱、とうもろこし（冷凍）、キャベツ、人参、干し椎茸、黄もも缶詰	777 kcal 30.5 g 22.6 g 2.7 g
6金	麦ごはん 牛乳 スープ（たまご 豆苗） オイスターソース煮 カミカミサラダ 果物（キウイフルーツ） 牛乳	たまご、生揚げ、豚ひき肉、わかめ（乾燥）、いかくん製、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、大豆油、三温糖、ごま（いり）	玉葱、トウモロコシ、ねぎ、生しいたけ、ごぼう、人参、グリーンピース（冷凍）、きゅうり、アスパラガス（冷凍）、キウイフルーツ	769 kcal 31.1 g 22.7 g 2.2 g
9月	わかめご飯 牛乳 味噌汁（もやし 油揚げ） 鮭のムニエル 粉ふき芋 五目煮 国産オレンジ	油揚げ、みそ、しろさけ、鶏むね肉、大豆（県産）、豆竹輪、角切昆布、牛乳	精白米、強化麦、強化米、オリーブ油、じゃがいも、ごま油、三温糖	りょくとうもやし、ごぼう、れんこん、干し椎茸、国産オレンジ	798 kcal 36.3 g 18.5 g 3.1 g
10火	豆乳ジャーザー麺 わかめのスープ ぶどうゼリー 牛乳	豚ひき肉、県産大豆ミート、みそ、調製豆乳、たまご、わかめ（乾燥）、牛乳	中華めん、米ぬか油、かたくり粉	生姜、玉葱、人参、ぶなしめじ、きゅうり、りょくとうもやし、トマト、葉ねぎ、冷凍ほうれん草	806 kcal 45.2 g 29.8 g 3.5 g
11水	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 チーズチキン大葉巻 ポークビーンズ 果物（バナナ）	国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、たまご、かつお節だし、チーズチキン大葉巻、大豆（県産）、ウィンナー、牛乳	精白米、強化麦、強化米、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油	小松菜（冷凍）、玉葱、人参、バナナ	830 kcal 30.5 g 25.0 g 2.4 g
12木	コッペパン 牛乳 いちごジャム スープ（鶏肉・エリンギ） スペイン風オムレツ ごまドレえ 果物（甘夏みかん）	鶏むね肉、わかめ（乾燥）、たまご、県産皮なしウィンナー、牛乳	学校給食用パン、かたくり粉、じゃがいも、無塩バター	いちごジャム、エリンギ、パセリ、トマト缶詰、玉葱、人参、冷凍ほうれん草、りょくとうもやし、甘夏みかん缶詰	777 kcal 35.2 g 26.8 g 2.7 g
13金	麦ごはん 牛乳 味噌汁（じゃがいも にら） 肉野菜炒め 梅肉和え プリン 野菜ミックスジュース	みそ、豚モモ肉、わかめ（乾燥）、牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃがいも、大豆油、かたくり粉、カスタードプディング、上白糖	にら、キャベツ、玉葱、りょくとうもやし、国産パプリカミックス、れんこん、えのきたけ、梅干し、野菜ミックスジュース	655 kcal 24.1 g 12.2 g 2.4 g
16月	◎食育の日◎ 麦ごはん 味噌汁（ほうれん草 まいたけ） 鶏南蛮 のり和え 河内晩柑 牛乳	みそ、県産鶏から揚げ、たまご、わかめ（乾燥）、さざみ、牛乳 	精白米、強化麦、強化米、米ぬか油、マヨネーズ	まいたけ、冷凍ほうれん草、レモン（果汁）、トマト、菜の花冷凍、きゅうり、河内晩柑	838 kcal 26.4 g 34.6 g 2.3 g
17火	シーフードカレー コンソメジュリエンヌ ポパイサラダ ヨーグルト 牛乳	シーフードMIX（ほたて）、ベーコン、ロースハム、ヨーグルト、牛乳	精白米、強化米、米ぬか油、じゃがいも、かたくり粉、オリーブ油、上白糖	玉葱、ミックスベジタブル（冷凍）、キャベツ、人参、セロリ、冷凍ほうれん草、りょくとうもやし、とうもろこし（冷凍）、いちごジャム	721 kcal 25.6 g 19.1 g 2.8 g

令和7年 6月献立表



福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 水	麦ごはん 牛乳 スープ ポークピカタ ラタトゥイユ キウイフルーツ	わかめ(乾燥), 豚モモ肉, たまご, ベーコン, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 庄内麴, かたくり粉, オリーブ油, 三温糖	生しいたけ, パセリ, なす, トマト, 玉葱, 黄ピーマン, キウイフ ルーツ	780 kcal 35.5 g 22.8 g 2.6 g
19 木	麦ごはん 味噌汁 (なめこ 豆腐) いわし甘露煮 ほうれん草の卵とじ いちごムース 牛乳	豆腐, みそ, 県産いわし甘露煮, た まご, 牛乳 	精白米, 強化麦, 強化米, 庄内麴, 米ぬか油, 上白糖	なめこ, ねぎ, トマト, 冷凍ほうれ ん草, えのきたけ	817 kcal 29.8 g 23.1 g 2.3 g
20 金	麦ごはん 牛乳 スープ (もやし, わかめ) たまごグラタン ピーナツ和え フルーツカクテル	わかめ(乾燥), たまご, 牛乳, シュ レットチーズ	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり 粉, マカロニ, パン粉(乾燥), ピー ナツあえの素, ナタデココ	りょくとうもやし, アスパラガス (冷凍), 玉葱, 冷凍ほうれん草, 人 参, えのきたけ, みかん缶詰, りん ご缶詰 (県産), キウイフルーツ	739 kcal 28.2 g 20.2 g 2.1 g
23 月	混ぜご飯たらこ風味 つみれ汁 揚げ豆腐ひき肉あんかけ 和風和え 牛乳	混ぜこみふりかけ, 冷凍つみれ, 豆腐, 鶏ひき肉わかめ(乾燥), 蒸 しかまぼこ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか 油, 三温糖, かたくり粉, マヨネー ズ	大根, 人参, ごぼう, ねぎ, 生姜, 玉 葱, グリンピース(冷凍), カリフ ラワー	829 kcal 29.9 g 26.4 g 2.4 g
24 火	☆世界の料理 韓国☆ 麦ごはん 春雨スープ ブルコギ チョレギサラダ 豆花風ゼリー 牛乳	輸入牛肩肉, みそ, 国産鉄Ca食物 繊維強化豆腐, ほしのり, 寒天, 調 製豆乳, 牛乳 	精白米, 強化麦, 強化米, 緑豆はる さめ, 糸こんに, 三温糖, ごま油, 白 ごま, 上白糖	チンゲンツァイ, きくらげ(乾), 玉葱, 人参, りょくとうもやし, に ら, にんにく, レタス, きゅうり, 大根, 黄もも缶詰	789 kcal 27.8 g 22.9 g 1.6 g
25 水	麦ごはん すまし汁 さばさらさ焼き 炒り豆腐 おかか和え 牛乳	みついしこんぶ(だし用), かつお 節 (だし用), みそ, 豆腐, 鶏ひき 肉, たまご, しらす干し, かつお 節, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 上白糖, 米ぬか油	大根, かいわれだいこん, 干し椎 茸, 人参, グリンピース(冷凍), 冷 凍ほうれん草, 白菜	850 kcal 35.8 g 30.4 g 2.7 g
26 木	ミートソーススパゲッティ 切干大根サラダ みかんゼリー 牛乳	豚ひき肉, 県産大豆ミート, パル メザンチーズ, わかめ(乾燥), ま ぐろ油漬, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 米ぬ か油, 上白糖, オレンジゼリー	玉葱, 人参, 生姜, トマト(缶詰), 切干大根, かいわれだいこん, と うもろこし(冷凍), みかん缶詰	799 kcal 34.7 g 23.0 g 1.6 g
27 金	麦ごはん 牛乳 味噌汁 (しめじ 豆腐) ハンバーグ 人参グラッセ ポテトサラダ	みそ, 国産鉄Ca食物繊維強化豆 腐, グリルハンバーグ, チキンハ ム, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか 油, 上白糖, 有塩バター, じゃがい も, マヨネーズ	ぶなしめじ, トウモロコシ, 人参, 玉 葱, きゅうり	773 kcal 27.7 g 24.1 g 2.8 g
30 月	麦ごはん スープ (たまご コーン) カニしゅうまい パンパンジーサラダ フルーツゼリー 牛乳	たまご, かにしゅうまい, 鶏むね 肉, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, ごま油, 上白糖, 白ごま, マスカットゼ リー	えのきたけ, とうもろこし(ク リーム), きゅうり, りょくとうもやし, 赤ピーマン, とうがらし(乾), フ ルーツミックス缶, パナナ	748 kcal 32.5 g 17.8 g 2.5 g

※都合により、献立変更することがあります。あらかじめご了承ください。

6月の給食

6/4 (水)・・・歯と口の健康週間 カミカミ給食です。

6/16 (月)～6/20 (金)・・・食育の日 県地場産物使用調査期間のため、県産物を中心に使用した給食になります。

6/24 (火)・・・世界の料理 今月はお隣の国 「韓国料理」です。

6月は梅雨の季節ですね。雨降りの日が多く、空も曇り、湿度が高くなって不快感を感じる人も多いと思います。

外の湿度が高くなると、体内の湿度(水分)が調整づらくなり、体が重く感じたいします。

そんな時は、体内の余分な湿度(水分)を出してくれる食材を、毎日の食事にとり入れましょう！

夏野菜といわれる「ナス・きゅうり・トマト」や緑豆で作られた「もやし」や「春雨」を積極的に食べましょう

