



令和5年 6月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「よくかんで食べよう」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	きなこ揚げパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース 大豆のカレースープ 牛乳プリン(乳) きなこ揚げパンは給食初登場です!	きなこ 牛乳(乳) 豚肉 大豆 たまご(卵) 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく 小松菜 トマト、エリンギ(いわき市産)	パン(乳,麦) こめ油 きび砂糖 じゃがいも さとう ラード 米粉 大豆油 でん粉 オリーブオイル	898 kcal	34.1 g	35.4 g	2.9 g
2	金	ごはん 牛乳(乳) トマにゃんかまぼこ(乳) ブルコギ 中華スープ 	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 チーズ(乳) たら	玉ねぎ にんじん にんにく 長ねぎ、トマト(いわき市産) ほうれん草、にら(福島県産)	ごはん はるさめ でん粉 ごま油 さとう こめ油 ごま 大豆油 タピオカ粉	738 kcal	28.7 g	21.8 g	2.5 g
5	月	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー サバの竜田揚げ ひじきの油炒め じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ ひじき さつま揚げ 大豆(福島県産) さば	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも 三温糖 こめ油 でん粉	799 kcal	35.5 g	23.4 g	2.4 g
6	火	みそラーメン<中華ソフトめん+みそ味スープ> 牛乳 ヨーンと大豆のメンチかつ はちみつレモンゼリー かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 みそ とり肉 大豆	にんじん キャベツ もやし(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし レモン	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 でん粉 ラード なたね油 さとう こめ油 水あめ はちみつ	986 kcal	30.6 g	30.9 g	3.2 g
7(水)~8(木)全校給食のない日									
9	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 根菜とこんにやくの金平 新じゃがが新玉キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉 いわし	玉ねぎ キャベツ れんこん こんにやく ごぼう 枝豆 梅干し	ごはん 三温糖 でん粉 じゃがいも、おくいも(いわき市産) こめ油 ごま油	727 kcal	29.5 g	18.4 g	2.7 g
12	月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼たまご(卵) じゃがいもそぼろ煮 りんごコンポート <small>福島県産のりんごを使ったデザートです♪</small>	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ きな粉 かつお節 卵(卵)(福島県産)	玉ねぎ にんじん さやいんげん(いわき市産) りんご(福島県産) レモン	ごはん じゃがいも、おくいも(いわき市産) さとう でん粉 油	733 kcal	26.4 g	15.6 g	2.1 g
13	火	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) ユッケジャンスープ 一口いちごゼリー <small>いわき市産のいちごを使ったゼリーです♪</small>	牛乳(乳) 豚肉 のり 大豆 寒天	にんにく 玉ねぎ にんじん ぜんまい もやし、にら(福島県産) 長ねぎ、いちご(いわき市産) キャベツ たけのこ 干しいたけ レモン	ごはん ごま油 さとう ごま 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ なたね油 ラード こめ油	757 kcal	25.0 g	23.1 g	2.5 g
☆食育の日献立☆									
14	水	ごはん<主食> 牛乳(乳) とりつくね②(麦) 副菜 なめこ汁 汁物 主菜 <small>ほうれん草のえごまあえ</small>	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 ひじき 	なめこ、長ねぎ(いわき市産) ほうれん草、もやし(福島県産) 玉ねぎ にんじん	ごはん パン粉(麦) じゅうねん(いわき市産) さとう 小麦粉(麦) でん粉	722 kcal	29.1 g	21.4 g	2.5 g
🐟 魚食給食 🐟									
15	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 みそかんぶら もやしとしいたけのみそ汁 	牛乳(乳) みそ いわし	ほうれん草、もやし(福島県産) 玉ねぎ にんじん しょうが 生しいたけ、長ねぎ(いわき市産)	ごはん ごま でん粉 じゃがいも、おくいも(いわき市産) こめ油 砂糖	741 kcal	26.3 g	19.9 g	2.6 g
16	金	ごはん 牛乳(乳) ももカツ(麦)・ソース 呉汁 ミントマト② <small>ソースカツ丼にして食べましょう☆</small>	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 	長ねぎ、ミニトマト(いわき市産) にんじん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 三温糖	809 kcal	31.5 g	26.4 g	2.7 g
19	月	タコライス 牛乳(乳) いかナゲット②(麦) 野菜たっぷりわかめスープ	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 大豆ミート ひよこ豆 豆乳チーズ いか たら えんどう豆 いんげん豆	とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく パパイヤ レーズン りんご 	ごはん でん粉 こめ油 米粉(福島県産) さとう 大豆油 小麦粉(麦)	798 kcal	34.2 g	21.6 g	3.1 g

※6/12(月)~6/16(金)は地産地消週間です。いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。



日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20	火	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 小女子のかき揚げ(麦) メロン かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると 大豆 しらす	玉ねぎ にんじん ごぼう ほうれん草(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) 春菊 メロン	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 油 こめ油	868 kcal	34.2 g	24.2 g	2.7 g
21	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) とり肉のみそこうじ焼き お煮しめ けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ とり肉 厚揚げ 高野豆腐 みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ、さやいんげん(いわき市産) れんこん 干しいたけ にんにく しょうが	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒豆 はと麦 アマランサス じゃがいも こめ油 三温糖 米こうじ	742 kcal	34.1 g	19.6 g	2.1 g
22	木	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチかつ(麦) キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) とりレバー	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム オレンジ	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) こめ油 ルウ(乳,麦) パーム油 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉	888 kcal	36.7 g	30.1 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
23	金	ポークカレーライス(乳)<麦ごはん> 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー 小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー 大豆 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト かぼちゃ しょうが キャベツ 小松菜	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 ラード 米粉 でん粉 パーム油 ココア こめ油 ごま	805 kcal	28.0 g	20.9 g	2.7 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつね②(麦) 切り昆布の油炒め キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 昆布 とり肉 かつお節 大豆 とりレバー	キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも ごま さとう こめ油 でん粉 ラード パン粉(麦)	718 kcal	27.0 g	19.1 g	2.5 g
27	火	ごはん 牛乳(乳) ひじきしゅうまい①(麦) 酢豚 いちごのもちもちマフィン <small>福島県産のいちごを使った 手作りのマフィンです！</small>	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆 ひじき 豆乳	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ(いわき市産) グリンピース キャベツ いちご(福島県産)	ごはん でん粉 こめ油 じゃがいも さとう 小麦粉(麦) きび砂糖 米粉(福島県産)	942 kcal	31.6 g	20.0 g	2.5 g
魚食給食 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「あんこう」です。									
28	水	発芽米入りごはん 昆布の佃煮 牛乳(乳) あんこうの唐揚げ 豚汁 ももゼリー <small>手作りの佃煮です！</small>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ かつお節 あんこう(いわき市産)	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) しょうが もも(福島県産)	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも 三温糖 ごま でん粉 こめ油 粉あめ さとう	728 kcal	26.9 g	17.4 g	1.9 g
湯本1中・湯本3中・内郷1中・内郷2中・玉川中は「きなこ揚げパン」になります。									
29	木	きなこ揚げパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き 肉だんごスープ(卵) レモンソーダゼリー	きなこ 牛乳(乳) 豚肉 卵(卵)(福島県産) 大豆 とり肉	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 バジル にんにく りんご レモン	パン(乳,麦) こめ油 きび砂糖 米粉(福島県産) オリーブオイル さとう	853 kcal	35.9 g	33.7 g	2.7 g
		湯本2中・磐崎中・上遠野中は「コッペパン」になります。(6/1にきなこ揚げパンになっているため)							
30	金	コッペパン(乳,麦) マーシャルピンズ(乳) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き 肉だんごスープ(卵) レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵)(福島県産) 大豆 とり肉	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 バジル にんにく りんご レモン	パン(乳,麦) 米粉(福島県産) オリーブオイル 砂糖 マーシャルピンズ(乳)	836 kcal	35.5 g	31.9 g	2.7 g
		麦ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソース チャプスイ(え) 冷凍みかん	牛乳(乳) 豚肉 いか えび(え) かまぼこ 大豆 とり肉	たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース みかん	ごはん ごま油 でん粉 ラード 大麦 水あめ さとう	791 kcal	32.2 g	20.0 g	2.4 g

*給食回数 20回 *平均栄養価 エネルギー：801kcal たんぱく質：30.9g 脂質：23.1g カルシウム：438mg 食塩：2.6g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。