



令和5年 6月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 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	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	麦ごはん 牛乳(乳) ししゃもごまフライ(麦) ひじきの油いため じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ひじき さつまあげ だいず ししゃも	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	ごはん 大むぎ じゃがいも さんおんとう ごま パン粉(麦) 小麦粉(麦) でん粉 こめ油	549 kcal	23.2 g	16.2 g	2.0 g
2	金	コッペパン(乳,麦) マーメイドジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳,麦) こざかな	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花まめ ソフトチーズ(乳) スキムミルク(乳) たまご(卵) ぶた肉 だいず 青のり かたくちいわし	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム にんじん トマト	パン(乳,麦) こめ油 さとう ルウ(乳,麦) パーム油 ごま 生クリーム(乳) だいず油 でん粉 マーメイドジャム	668 kcal	28.0 g	21.3 g	2.5 g
夕食はうす味にしましょう。									
5	月	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー とり肉のみそこうじ焼き じゃことだいずのつくだ煮 みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 ちりめんじゃこ だいず かつおぶし	こんにやく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) にんにく しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 こめこうじ さとう	540 kcal	27.1 g	14.0 g	2.0 g
6	火	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット プルコギ ちゅうかスープ レモンソーダゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 たら いか たこ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草、にら(福島県産) にんにく りんご レモン	ごはん はるさめ でん粉 ごま油 さとう こめ油 ごま だいず油 タピオカ粉	632 kcal	24.2 g	16.6 g	2.3 g
7	水	みそラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) こうやどうふのからあげ② メロン	牛乳(乳) ぶた肉 みそ こうやどうふ	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 メロン	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 マヨネーズ でん粉 こめ油	665 kcal	28.5 g	23.3 g	2.5 g
夕食はうす味にしましょう。									
8	木	はつが米入りごはん あじつけのり 牛乳(乳) すぶた いちごのもちもちマフィン ふくしま県産のいちごを使った 手作りのマフィンです♪	牛乳(乳) ぶた肉 とう乳 のり	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 いちご(福島県産)	ごはん はつがはいが米 さとう でん粉 こめ油 じゃがいも きびざとう こめ粉(福島県産)	756 kcal	25.8 g	17.0 g	2.0 g
9	金	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) コーンとだいずのメンチカツ ミネストローネ れいとうみかん	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 ひよこ豆 とうにゅう だいず とり肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく とうもろこし みかん	パン(乳,麦) じゃがいも 大むぎ オリーブオイル パーム油 さとう でん粉 ラードなたね油 こめ油 いちごジャム	709 kcal	22.0 g	25.1 g	2.2 g
12	月	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー とりつくね②(麦) ほうれん草のえごまあえ なめこ汁	牛乳(乳) とうふ 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	590 kcal	25.3 g	20.1 g	2.1 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「いわし」です。									
13	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 みそかんぷら 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) しいたけ、長ねぎ(いわき市産) しょうが	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 さとう	600 kcal	23.1 g	18.7 g	2.3 g
14	水	ごはん 牛乳(乳) ぎょうざ②(麦) ユッケジャンスープ ひとくちりんごゼリー ふくしま県産のりんごを使った ゼリーです♪	牛乳(乳) ぶた肉 だいず かんてん	にんにく にんじん ぜんまい キャベツ もやし、にら、りんご(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) しょうが 玉ねぎ レモン	ごはん ごま油 さとう ごま 小麦粉(麦) ラード こめ粉 こめ油	626 kcal	19.7 g	21.6 g	1.9 g
15	木	ごはん 牛乳(乳) ももカツ(麦)・ソース ご汁 ミントマト② ソースカツ丼にして 食べましょう☆	牛乳(乳) みそ だいず(福島県産) ぶた肉 油あげ とうふ	長ねぎ、ミニトマト(いわき市産) にんじん 玉ねぎ	ごはん こめ油 さんおんとう じゃがいも、おくいも(いわき市産) 小麦粉(麦)でん粉 パン粉(麦)	643 kcal	26.9 g	21.5 g	2.4 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	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
16	金	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) けんちん汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ かつおぶし きなこ たまご(卵)(福島県産)	こんにやく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産)	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう でん粉 さとう 油	554 kcal	20.7 g	17.7 g	2.0 g	
19	月	ポークカレーライス(乳) 牛乳(乳)・ストロベリー ウインナーとキャベツのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 ソフトチーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ にんにく トマト しょうが キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも でん粉 パーム油 さとう ココア こめ粉 ラード こめ油	635 kcal	20.6 g	18.2 g	2.3 g	
20	火	<small>しゅくじく ひ こんだて</small> ☆食育の日献立☆ <small>しゅくじく しゅくさい ふくさい しるもの こんだて</small> <small>主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)</small>								
20	火	ごはん <主菜> 牛乳(乳) <副菜> いわしうめ煮 <主菜> こんさいとこんにやくのきんぴら 新じゃがが新玉ねぎのみそ汁 <汁物>	牛乳(乳) 油あげ みそ かみかみメニュー 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 えだ豆 うめぼし	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さんおんとう でん粉	585 kcal	25.5 g	17.0 g	2.3 g	
21	水	きつねうどん <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 手作りかきあげ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると ちりめんじゃこ 青のり れん乳(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) とうもろこし えだまめ ごぼう	ソフトめん(麦) さとう でん粉 こめ油	656 kcal	27.6 g	17.1 g	2.6 g	
22	木	タコライス<むぎごはん> 牛乳(乳) とうふナゲット②(麦) やさいたっぷりわかめスープ	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ ひよこめめ とう乳チーズ とうふ とうにゅう いとよくだい えんどうまめ いんげんまめ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく パパイア レーズン りんご えだまめ	ごはん 大むぎ でん粉 こめ油 こめ粉 さとう なたね油 小麦粉(麦)	634 kcal	23.0 g	23.1 g	2.3 g	
23	金	コッペパン(乳,麦) マーシャルピンズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・トマトソース 野菜スープ オレンジ	牛乳(乳) ベーコン だいち ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草(福島県産) エリンギ, トマト(いわき市産) にんにく こまつな オレンジ	パン(乳,麦) でん粉 ラード オリーブオイル マーシャルピンズ(乳)	656 kcal	26.0 g	26.0 g	2.5 g	
<small>ぎょしょく ぎょしょく</small> 魚食給食 <small>まいつき なか ぎょしょく ひ</small> 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「常盤もの」を取り入れています。今日は「あんこう」です。										
26	月	ごはん まめみそ 牛乳(乳) あんこうのからあげ とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいち(福島県産) あんこう(いわき市産)	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	614 kcal	27.7 g	19.3 g	1.7 g	
27(火)～29(木)全校給食のない日										
30	金	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) いかフライ(麦) とり肉とまめのトマト煮 グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 白いんげんまめ いか	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト グレープフルーツ	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	648 kcal	26.4 g	21.1 g	2.4 g	

*給食回数19回 *平均栄養価 エネルギー：629kcal たんぱく質：24.8g 脂質：19.7g カルシウム：411mg 食塩：2.2g

※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)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児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(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。