



# 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：自分の朝ごはんを見直そう

三和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	給食はありません							
2	金	給食はありません							
5	月	<p>◆ かみかみ献立: 歯と口の健康週間 ◆</p> <p>ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small>                      こもちししゃもフライ②(麦)                      筑前煮 かむかむレモンゼリー</p>	牛乳(乳) とり肉 ししゃも さつま揚げ 大豆	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ ナタデココ レモン	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	773 kcal	27.6 g	19.3 g	2.2 g
6	火	<p><small>かみかみメニュー</small></p> <p>チキンカレーライス(乳,麦)〈雑穀ごはん〉                      牛乳(乳) アスパラとエリンギのソテー(乳)                      さくらんぼ②</p>	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) ベーコン チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく アスパラガス エリンギ とうもろこし にんにく さくらんぼ	ごはん 大麦 もちぎび 高きび 発芽玄米 はと麦 アマランサス 黒米 じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 バター(乳)	828 kcal	27.9 g	19.7 g	2.8 g
7	水	<p><small>かみかみメニュー</small></p> <p>枝豆ごはん(減量ごはん)                      牛乳(乳) ちぐさ焼き(卵)                      もやしと油揚げのみそ汁</p>	牛乳(乳) 油揚げ みそ しらす とり肉 凍り豆腐 卵(卵)	小松菜 もやし 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 枝豆 しょうが しいたけ にんじん にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま でんぷん 油	709 kcal	32.1 g	20.8 g	2.9 g
8	木	<p><small>かみかみメニュー</small></p> <p>塩ラーメン                      〈中華ソフトめん(麦)+塩味スープ〉                      牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦)                      バナナ</p>	牛乳(乳) 豚肉	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ とうもろこし もやし キャベツ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ いら バナナ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) 米粉	892 kcal	31.9 g	23.4 g	3.2 g
9	金	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) 小松菜とキャベツのソテー(乳) かぼちゃポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ウインナー スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 小松菜 キャベツ りんご	パン(乳,麦) じゃがいも ホワイトルウ(乳,麦) 砂糖 こめ油 バター(乳)	821 kcal	30.5 g	26.3 g	2.3 g
12	月	<p>◆ 魚食 給食 ◆ <small>日本型食事献立</small></p> <p>ごはん 牛乳(乳)                      あんこうの唐揚げ <small>いわき市産の「なし」で作られたゼリーです。</small>                      こんにゃくと大豆の煮物(麦)                      ほうれん草のみそ汁 一口梨ゼリー</p>	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ あんこう とり肉 ちくわ(麦) 昆布 大豆 かつお節	ほうれん草 玉ねぎ しょうが こんにゃく にんじん 梨	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	750 kcal	31.8 g	21.3 g	2.1 g
13	火	給食はありません							
14	水	給食はありません							
15	木	<p>◆ 魚食 給食 ◆ <small>日本型食事献立</small></p> <p>ごはん 牛乳(乳)                      いわしのしょうが煮 <small>常盤もの</small> <small>いわし</small> <small>こんにゃく</small> <small>の</small> <small>きん</small> <small>ぴら</small>                      きのこのみそ汁 <small>かみかみメニュー</small></p>	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ いわし さつま揚げ	なめこ エリンギ しいたけ こねぎ しょうが にんじん つきこんにゃく さやいんげん	ごはん でん粉 米油 ごま油 砂糖 ごま	722 kcal	30.5 g	21.1 g	2.6 g

給食回数：18回 エネルギー：798kcal たんぱく質：31.2g 脂質：23.3g カルシウム：447mg 食塩相当量：2.7g

6月（中学校）

三和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	コッペパン(乳,麦) ももジャム 牛乳(乳) 豚カツ(麦) ミネストローネ(麦) メロン  <small>福島県産のもも 使用しています。</small>	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ セロリ さやいんげん トマト にんにく メロン もも	パン(乳,麦) じゃがいも マカロニ(麦) 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 オリーブオイル	896 kcal	34.1 g	30.3 g	2.4 g
19	月	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> さばのみそ煮 れんこんのきんぴら とん汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ かつお節 さば	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 れんこん ごぼう 枝豆	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま でん粉	756 kcal	29.5 g	20.2 g	2.2 g
20	火	ツナごはん 牛乳(乳) にらまんじゅう(え,麦)  ショーロンポー(麦) 中華コーンスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 大豆 卵(卵) まぐろフレーク かき えび(え) 豚肉	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ しょうが にら にんにく	ごはん でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦)	843 kcal	31.4 g	27.9 g	3.0 g
21	水	麦ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー  ビーンズシチュー 冷凍みかん	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ウインナー	玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト とうもろこし キャベツ エリンギ 小松菜 みかん	ごはん 大麦 じゃがいも 米油	815 kcal	27.4 g	21.2 g	2.4 g
22	木	カレーうどん (ソフトめん(麦)+カレー南蛮(乳,麦)) 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー(乳) ミニココア揚げパン(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし	ソフトめん(麦) ココア カレールウ(乳,麦) 米油 パン(乳,麦) バター(乳)	885 kcal	37.3 g	20.6 g	3.6 g
<small>夕食はうす味にしましょう。</small>									
23	金	コッペパン(乳,麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース じゃがいものベーコン煮(乳)	牛乳(乳) ベーコン 卵(卵) 大豆	玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも バター(乳) 砂糖 でん粉 オリーブオイル チョコレート(乳)	833 kcal	32.9 g	29.6 g	2.5 g
26	月	かおりごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> とり肉とごぼうの油炒め どさんこ汁(乳) 小魚アーモンド	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 煮干し	青じそ にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 水あめ アーモンド	722 kcal	30.4 g	18.9 g	2.8 g
27	火	ごはん 牛乳(乳)・いちご味 とり肉の唐揚げ② アーモンドあえ 長なすのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉	なす さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 アーモンド でん粉 米油	817 kcal	30.5 g	27.4 g	2.5 g
28	水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 切り干し大根とわかめのソテー 肉豆腐 ミニトマト②	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 とり肉 わかめ のり	玉ねぎ こんにゃく ごぼう 干しいたけ 小松菜 にんじん 切り干し大根 もやし ミニトマト	ごはん 砂糖 ごま油 ごま	741 kcal	33.1 g	18.7 g	2.7 g
29	木	麦ごはん 牛乳(乳) かぼちゃチーズ春巻き(乳,麦) 豚肉のキムチ炒め 春雨スープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ チーズ(乳) 豚肉 昆布 大豆 みそ	にんじん 玉ねぎ しょうが にら かぼちゃ 白菜 大根 りんご にんにく 長ねぎ チンゲンサイ	ごはん 大麦 春雨 水あめ 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖 米粉 米油	814 kcal	31.8 g	23.1 g	2.9 g
30	金	バーガーパン小(乳,麦) 牛乳(乳) 煮こみハンバーグ(乳,麦) スライスチーズ(乳) ジュリエンヌスープ シューアイス(卵 乳 麦)	牛乳(乳) ベーコン 大豆 牛肉 豚肉 とり肉 チーズ(乳) 卵(卵)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ トマト マッシュルーム にんにく	バーガーパン(乳,麦) 米油 砂糖 でん粉 パン粉(麦) 小麦粉(麦) ラード 水あめ	761 kcal	32.3 g	29.8 g	3.7 g
<small>夕食はうす味にしましょう。</small>									

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）