



# 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：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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) にらまんじゅう(え,麦) ちゅうかコーンスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 たまご(卵) まぐろフレーク だいず かき えび(え)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ しょうが にら にんにく	ごはん でんぷん ごま油 さとう こむぎこ(麦) ラード	607 kcal	24.4 g	22.9 g	2.7 g
2 金	げんりょうコッパパン(乳,麦) 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) いかやきそば(麦) わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 いか 青のり だいず	にんじん 長ねぎ とうもろこし 玉ねぎ もやし キャベツ	パン(乳,麦) でんぷん こむぎこ(麦) こめ油 さとう パンこ(麦)	656 kcal	28.4 g	25.0 g	3.0 g
5 月	<p>♠ かみかみこんだて:歯と口の健康週間 ♠ 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食材がたくさん登場します。かむことを意識して食べましょう!</p>							
5 月	ごはん 牛乳(乳) こもちししゃもフライ②(麦) ちくぜん煮 かむかむレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 ししゃも さつまあげ だいず	こんにやく 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 さとう こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦)	634 kcal	23.7 g	18.5 g	1.8 g
6 火	チキンカレーライス(乳,麦)くざっこごはん 牛乳(乳) アスパラとIリソのソテー(乳) さくらんぼ②	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 おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい はとむぎ アマランサス くらまい じゃがいも カレールウ(乳,麦) こめ油 バター(乳)	630 kcal	22.5 g	16.3 g	2.4 g
7 水	えだまめごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ちくさやき(卵) もやしと油あげのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ しらす とり肉 こおりとうふ たまご(卵)	こまつな もやし 玉ねぎ ごぼう ほうれんそう えだまめ しょうが しいたけ にんじん にんにく	ごはん じゃがいも さとう ごま でんぷん 油	537 kcal	24.7 g	17.7 g	2.5 g
8 木	しおラーメン くちゅうかソフトめん(麦)+しおあじスープ 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) バナナ	牛乳(乳) ぶた肉	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ とうもろこし もやし キャベツ 長ねぎ こまつな 玉ねぎ にら バナナ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) こめこ	607 kcal	23.5 g	16.8 g	2.6 g
9 金	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) こまつな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 こまつな キャベツ りんご	パン(乳,麦) じゃがいも ホワイトルウ(乳,麦) さとう こめ油 バター(乳)	654 kcal	24.8 g	22.0 g	1.9 g
12 月	<p>🐟 魚食給食 🐟 日本型食事献立 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月1回目は「あんこう」です。</p>							
12 月	ごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ こんにやくとだいずの煮もの(麦) ほうれんそうのみそ汁 ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ あんこう とり肉 ちくわ(麦) こんぶ だいず かつおぶし	ほうれんそう 玉ねぎ しょうが こんにやく にんじん なし	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう ごま	604 kcal	27.5 g	18.8 g	2.1 g
13 火	ごはん やきのり 牛乳(乳) ブロッコリーともやしのソテー 肉どうふ ミニトマト②	牛乳(乳) ぶた肉 やきどうふ のり	玉ねぎ こんにやく ごぼう しいたけ こまつな ブロッコリー もやし ミニトマト	ごはん さとう こめ油	557 kcal	25.2 g	14.8 g	2.1 g
14 水	ごはん 牛乳(乳)・いちごあじ とりのからあげ② アーモンドあえ にらたま汁(卵)	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) とり肉	にら にんじん 玉ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	ごはん でんぷん こめ油 さとう アーモンド	642 kcal	31.3 g	21.4 g	2.3 g

6月（小学校）

三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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
15	木	 <b>魚食給食</b> ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span> いわしのしょうが煮 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">こんにゃくのきんぴら</span> きのこのみそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月2回目は「いわし」です。 牛乳(乳) 油あげ  とうふ みそ いわし さつまあげ	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 でんぷん こめ油 ごま油 さとう ごま	567 kcal	25.1 g	18.3 g	2.5 g
16	金	コッペパン(乳,麦) ももジャム  牛乳(乳) ぶたカツ(麦) ミネストローネ(麦) メロン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">福島県産のもも使用しています。</span>	牛乳(乳) ベーコン だいたい ぶた肉 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) さとう こむぎこ(麦) パン粉(麦) こめ油 オリーブオイル	712 kcal	26.8 g	24.4 g	1.9 g
19	月	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span> さばのみそ煮 れんこんのきんぴら とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし さば	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん だいこん れんこん ごぼう えだまめ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま でんぷん	586 kcal	23.8 g	17.3 g	2.1 g
20	火	<b>給食はありません</b>							
21	水	むぎごはん 牛乳(乳) ウィンナーとキャベツのソテー  ビーンズシチュー れいとうみかん	牛乳(乳) だいたい ぶた肉 ウィンナー	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 こまつな みかん	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油	639 kcal	22.4 g	17.8 g	2.0 g
22	木	カレーうどん 〈ソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳,麦)〉 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー(乳) ミニココアあげパン(乳,麦) 	牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ 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) こめ油 パン(乳,麦) バター(乳)	夕食はうす味にしましょう。			
23	金	コッペパン(乳,麦) だいたいチョコ(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 たまご(卵) だいたい	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) さとう でんぷん オリーブオイル チョコレート(乳)	647 kcal	25.7 g	22.8 g	2.2 g
26	月	かおりごはん 牛乳(乳) とり肉とごぼうの油いため <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span> どさんこ汁(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ござかなアーモンド</span>	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 にぼし	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 こめ油 バター(乳) さとう 水あめ アーモンド	577 kcal	26.1 g	17.1 g	2.6 g
27	火	<b>給食はありません</b>   <span style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">運動をするときは、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給(すいぶんほきゅう)をしよう!</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">チーズとハンバーグをパンにはさんで食べましょう。</span>							
28	水								
29	木								
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) ジュリエンスープ	牛乳(乳) ベーコン だいたい 牛肉 ぶた肉 とり肉 チーズ(乳)	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) こめ油 さとう でんぷん パンこ(麦) こむぎこ(麦) ラード	夕食はうす味にしましょう。			

◎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、製造工場へ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)