






令和5年 6月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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	ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) 肉と野菜のバーベキューソーテ じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳(乳)(福島県産・通年) 大豆 まぐろ ほたて 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが にら(福島県産)	ごはん(いわき市産・通年) 小麦粉(麦) 砂糖 油 パン粉(麦) 大豆油 米油 きび砂糖 じゃがいも	812 kcal	32.8 g	24.2 g	2.5 g	
2	金	みそかけうどん 牛乳(乳) ソフトめん(麦)+みそかけ汁 包子(麦)② フルーツ杏仁	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆 豆乳 みそ	玉ねぎ パイナップル みかん もも もやし(福島県産・通年) にんじん 長ねぎ たけのこ とうもろこし 干しいたけ にんにく しょうが	ソフトめん(麦) でん粉 ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 水あめ 油	858 kcal	35.6 g	17.3 g	2.9 g	
5	月	トマにゃんキムチ丼 牛乳(乳) いかナゲット② もずくスープ 小魚 カミカミメニュー	牛乳(乳) たら いか  豚肉 昆布 とり肉 もずく 豆腐 かたくちいわし	トマト・こねぎ(いわき市産) しょうが にんじん 大根 にら(福島県産) にんにく 白菜 長ねぎ もやし	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 米粉 きび砂糖 ごま ごま油	785 kcal	37.7 g	23.5 g	3.1 g	
6	火	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: #008000;">魚食給食</h2>  </div> <div> <p>いわき市では、毎月7日を「魚食の日」としています。魚を食べる機会を増やし、水産業への関心を深めることを目的としています。給食でも毎月1回魚食給食を実施し、いわき市で水揚げされた「常磐もの」をとり入れていきます。いわき市ではどんな魚がとれるのか、食べながら知ってくださいね。今月1回目の魚は「いわし」です。</p> </div> <div style="text-align: right;">  <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; border-radius: 10px; background-color: white;"> <p>「常磐もの」はこのマークが目印!!</p> </div> </div> </div>								
		ごはん 牛乳(乳) いわししょうが煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳(乳) いわし(いわき市産) 豚肉 豆腐 みそ 大豆(福島県産)	しょうが ほうれん草(福島県産) にんじん もやし こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ 	ごはん でん粉 砂糖 ごま きび砂糖 じゃがいも 	741 kcal	30.7 g	20.4 g	2.2 g	
7	水	ごはん 広島菜昆布 牛乳(乳) とり肉とこんにやくのみそがらめ しょうゆけんちん汁 オレンジ カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 油揚げ 昆布	こんにやく 長ねぎ しょうが にんじん ごぼう 大根 オレンジ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも 大豆油 砂糖 水あめ	736 kcal	28.7 g	17.6 g	2.8 g	
8	木	ごはん 牛乳(乳) 厚揚げのみそチーズ焼き(乳) ひじきとベーコンの炒めもの 中華春雨スープ	牛乳(乳) 生揚げ みそ チーズ(乳) 干しひじき ベーコン 大豆 とり肉 豆腐	玉ねぎ しめじ とうもろこし ピーマン(いわき市産) 赤パプリカ にんじん 長ねぎ ほうれん草 きくらげ	ごはん 米油 三温糖 きび砂糖 春雨 ごま油 でん粉	746 kcal	29.3 g	19.5 g	2.9 g	
9	金	五目ごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) どさんこ汁 みかんゼリー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆(福島県産)	玉ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく みかん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	770 kcal	29.3 g	21.8 g	2.7 g	
12	月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: #008000;">☆いわきの郷土料理:煮がし(煮菓子)☆</h2> </div> <div> <p>いわき市では古くから正月・節分・田植えなど、行事やお祝いの時にふるまわれていました。季節に合わせて具材をかえて作られています。</p> </div> </div>								
		ごはん 牛乳(乳) かれいフライ(麦) ソース カミカミメニュー 煮がし にらと豆腐のすまし汁	牛乳(乳) かれい 高野豆腐 とり肉 豆腐	にんじん ごぼう れんこん ふき  こんにやく 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん にら(福島県産)	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米粉 米油 三温糖	767 kcal	30.2 g	21.3 g	3.1 g	
13	火	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 県産厚焼卵(卵) 豚肉とごぼうのしょうが炒め なめこ汁 いわき市産一口梨ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 卵(卵)・大豆(福島県産) みそ 豆乳 寒天	ごぼう にんじん こんにやく しょうが 大根 長ねぎ なめこ・梨(いわき市産)	ごはん でん粉 油  砂糖 米油 きび砂糖	729 kcal	28.4 g	21.3 g	2.1 g	
14	水	コッペパン(乳,麦) 県産りんごジャム 牛乳(乳) 県産チキンカツ(麦)  じゃがいものベーコン煮 ミントマト②	牛乳(乳) 大豆 とり肉・ベーコン(福島県産)	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん ミントマト(いわき市産)	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 じゃがいも きび砂糖 りんごジャム(福島県産)	820 kcal	32.5 g	25.9 g	2.9 g	

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
 ※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
 ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。
 ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
 ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。



今月の食育目標:よくかんで食べよう

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。
よくかむと歯やあごが丈夫になり、脳がよく働くようになります。しっかりかんで食べよう!





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
魚食給食【あんこう】 今月2回目の魚食給食は、「あんこう」です。鍋料理で有名な「あんこう」ですが、今日は魚屋さんイチ押しの中から揚げでの登場です。									
15	木	ごはん 牛乳(乳) あんこうから揚げ 豚肉のうま煮 呉汁	牛乳(乳) あんこう(いわき市産) 豚肉 高野豆腐 大豆(福島県産) 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ こねぎ(いわき市産) 長ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも	781 kcal	36.7 g	22.1 g	2.2 g
16	金	醤油ラーメン 牛乳(乳)・ストロベリー 〈中華ソフトめん(麦)+醤油味スープ〉 県産青じそとりつくね(麦) バンバンジーサラダ	牛乳(乳) とり肉 大豆 干しひじき 豚肉 なた	青じそ 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり・ほうれん草(福島県産) きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) ごま きび砂糖 ごま油 米油	810 kcal	38.6 g	20.5 g	3.5 g
19	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー コーンしゅうまい(麦)② チンジャオロースー わかめスープ 小魚	牛乳(乳) 大豆 豆腐 たら 豚肉 オイスターソース とり肉 わかめ 青のり いわし	玉ねぎ とうもろこし たけのこ 長ねぎ ピーマン(いわき市産) 赤パプリカ 黄パプリカ しょうが にんにく にんじん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 米油 ごま	724 kcal	29.7 g	18.9 g	2.4 g
20	火	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー ししやもの甘酢かけ② 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) ししやも 豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン(いわき市産) こんにゃく さやいんげん オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも	760 kcal	26.4 g	19.1 g	2.1 g
21	水	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ カラフルソテー コーンクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) 大豆 ベーコン とり肉 豚肉 スキムミルク(乳)	カレーピーマン キャベツ 玉ねぎ エリンギ(いわき市産) とうもろこし マッシュルーム にんにく グリンピース	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油 きび砂糖 油 ラード 生クリーム(乳) マーシャルビーンズ(乳)	901 kcal	31.6 g	33.1 g	3.2 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 もやしと豚肉の油炒め わかめと麩のみそ汁(麦) レモンゼリー	牛乳(乳) さば みそ 豚肉 わかめ 豆腐 寒天	長ねぎ しょうが にんじん にら(福島県産) たけのこ もやし 玉ねぎ レモン	ごはん きび砂糖 米油 豆麩(麦) 砂糖 水あめ	854 kcal	32.6 g	27.0 g	2.9 g
23	金	ごはん 牛乳(乳) ミートボール② ポパイサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 大豆 とり肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	しょうが 玉ねぎ にんにく トマト ほうれん草(福島県産) もやし とうもろこし 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 なたね油 ラード きび砂糖 米油 ごま じゃがいも	749 kcal	28.8 g	20.7 g	2.4 g
26	月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツと大豆のツナマヨサラダ さくらんぼゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) まぐろフレーク 大豆 とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	にんじん キャベツ きゅうり(福島県産) 玉ねぎ とうもろこし にんにく さくらんぼ レモン	ごはん 大豆油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 米油	849 kcal	25.1 g	26.1 g	2.9 g
27	火	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いわしの揚げびたし ブロッコリーのおかか和え じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳(乳) いわし かつお節 豆腐 油揚げ みそ	しょうが ブロッコリー とうもろこし にんじん もやし 小松菜	ごはん 大麦 でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	734 kcal	31.5 g	20.1 g	2.2 g
28	水	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・ピザソースかけ かぼちゃサラダ(乳) ミネストローネ(麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 チーズ(乳) ベーコン 白いんげん豆	玉ねぎ トマト ピーマン(いわき市産) しめじ セロリ かぼちゃ にんじん きゅうり(福島県産) キャベツ さやいんげん にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 なたね油 ラード 米油 マヨネーズ マカロニ(麦) いちごジャム	820 kcal	31.3 g	26.8 g	2.7 g
29	木	ごはん 牛乳(乳) 豚肉とポテトの揚げ煮 みそワンタンスープ(麦) メロン	牛乳(乳) 豚肉 みそ	しょうが にんじん ピーマン(いわき市産) 玉ねぎ 長ねぎ もやし チンゲンサイ にんにく メロン	ごはん でん粉 じゃがいも 米油 きび砂糖 ワンタン(麦)	789 kcal	29.5 g	20.6 g	2.3 g
30	金	きつねうどん 牛乳(乳) カミカミメニュー 〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 ちくわの磯辺揚げ(麦)② 切干大根の甘酢和え 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり かまぼこ とり肉 なた 油揚げ	切り干し大根 小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	ソフトめん(麦) でん粉 米粉 米油 きび砂糖	824 kcal	38.5 g	17.8 g	4.0 g

