



# 令和5年 6月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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	みそかけうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+みそかけ汁) パオズ(麦)② フルーツあんじん	牛乳(乳)(福島県産・通年) ぶた肉 とり肉 だいず とうにゅう みそ	玉ねぎ パイナップル みかん もも にんじん 長ねぎ たけのこ もやし(福島県産・通年) にんにく とうもろこし ほししいたけ しょうが	ソフトめん(麦) でんぷん ごま油 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) 水あめ 油	648 kcal	27.5 g	14.9 g	2.3 g	
2	金	☆いわきの郷土料理:煮がし(煮菓子)☆ 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。								
		麦ごはん 牛乳(乳) かれいフライ(麦) ソース 煮がし にらとうふのすまし汁	牛乳(乳) かれい こおりとうふ とり肉 とうふ	にんじん ごぼう れんこん ふき こんにやく ほししいたけ 玉ねぎ さやいんげん にら(福島県産)	ごはん(いわき市産・通年) 大麦 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ粉 こめ油 さんおんとう	593 kcal	24.7 g	18.0 g	2.5 g	
5	月	ごはん 牛乳(乳) 肉だんご(麦)② ポパイサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) だいず とり肉 ハム とうふ 油あげ みそ	ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ れんこん ほうれん草(福島県産) にんにく とうもろこし こまつな もやし	ごはん でんぷん さとう 油 水あめ パン粉(麦) こめ油 きびざとう ごま じゃがいも	562 kcal	22.8 g	16.5 g	2.1 g	
6	火	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) コロケ(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) だいず ベーコン とり肉 ぶた肉 スキムミルク(乳)	カラピーマン 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 にんじん グリンピース	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でんぷん パン粉(麦) だいず油 きびざとう さとう 油 こめ油 ラード 生クリーム(乳) いちごジャム	718 kcal	25.6 g	24.2 g	2.7 g	
7	水	ごはん 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 メロン	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ 油あげ	こんにやく 長ねぎ しょうが にんじん ごぼう 大根 メロン	ごはん でんぷん きびざとう ごま じゃがいも こめ油	562 kcal	23.5 g	15.0 g	2.0 g	
8	木	ごはん 牛乳(乳) あつあげのみそチーズやき(乳) ひじきとベーコンのいためもの ちゅうかはるさめスープ	牛乳(乳) なまあげ みそ チーズ(乳) ほしひじき とうふ ベーコン だいず とり肉	玉ねぎ しめじ とうもろこし にんじん ピーマン(いわき市産) 赤パプリカ 長ねぎ ほうれん草 きくらげ	ごはん こめ油 さんおんとう きびざとう はるさめ ごま油 でんぷん	610 kcal	25.3 g	18.3 g	2.4 g	
9	金	トマにゃんキムチどん 牛乳(乳) いかなゲット もずくスープ ござかな	牛乳(乳) たら いか ぶた肉 こんぶ とり肉 もずく とうふ かたくちいわし	しょうが トマト・こねぎ(いわき市産) にんじん 大根 にら(福島県産) にんにく 長ねぎ 白菜 もやし	ごはん でんぷん さとう だいず油 こめ粉 きびざとう ごま ごま油	599 kcal	30.9 g	17.8 g	2.4 g	
12	月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>ぎょしょくきゅうしょく</p> <h2>魚食給食</h2>  </div> <div> <p>いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しています。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。給食では毎月 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。 今月、回目はいわき市でとれた「いわし」です。</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>「常磐もの」は めいるしる!! このマークが自印!!</p>  </div> </div>								
		ごはん 牛乳(乳) いわししょうが煮 ほうれん草のごまあえ ぶた汁	牛乳(乳) いわし(いわき市産) ぶた肉 とうふ だいず(福島県産) みそ	しょうが ほうれん草(福島県産) もやし こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ にんじん	ごはん でんぷん ごま さとう きびざとう じゃがいも	585 kcal	25.1 g	17.8 g	1.7 g	
13	火	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) だいず 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) こめ油 じゃがいも きびざとう りんごジャム(福島県産)	670 kcal	26.6 g	21.9 g	2.3 g	
14	水	ごはん 牛乳(乳) 県産あつやきたまご(卵) ぶた肉とごぼうのしょうがいため なめこ汁 いわき産ひと口なしゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず・たまご(卵)(福島県産) とうふ みそ かんてん	ごぼう にんじん こんにやく しょうが 大根 長ねぎ なめこ・なし(いわき市産)	ごはん でんぷん 油 さとう こめ油 きびざとう	571 kcal	23.5 g	18.4 g	1.6 g	



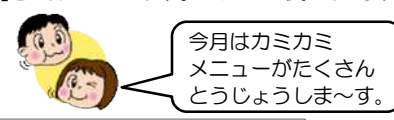
6月4日~10日は歯と口の健康週間です。今月はよくかんで食べる料理がたくさん出てきます。しっかりかんで食べましょう!





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	しょうゆラーメン 牛乳(乳)・ストロベリー (ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 県産とりつくね(麦) パンバンジーサラダ	牛乳(乳) とり肉(福島県産) ほしひじき ぶた肉 なた	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ きゅうり・ほうれん草(福島県産) きくらげ しょうが にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) ごま きびざとう ごま油 こめ油	598 kcal	28.7 g	16.3 g	2.8 g
16	金	ごはん 牛乳(乳) あんこうからあげ ぶた肉のうま煮 ご汁	牛乳(乳) あんこう(いわき市産) ぶた肉 こおり豆腐 だいず(福島県産) 油あげ とうふ みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 こんにやく ほししいたけ こねぎ(いわき市産) 長ねぎ	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう じゃがいも	618 kcal	31.1 g	18.9 g	1.9 g
19	月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツとだいずのツナマヨサラダ さくらんぼゼリー	牛乳(乳) まぐるフレーク だいず とり肉 ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり(福島県産) にんにく とうもろこし さくらんぼ レモン	ごはん だいず油 マヨネーズ じゃがいも さとう こめ油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	669 kcal	20.5 g	22.0 g	2.4 g
20	火	給食はありません							
21	水	麦ごはん あじつけのり 牛乳(乳) 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	牛乳(乳) だいず とうふ たら ぶた肉 オイスターソース とり肉 わかめ あじつけのり	玉ねぎ とうもろこし たけのこ 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 長ねぎ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でんぷん さとう ラード パン粉(麦) こめ油 ごま	551 kcal	24.8 g	15.6 g	2.0 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし ブロッコリーのおかかあえ じゃがいもとこまつなのみそ汁	牛乳(乳) いわし かつおぶし とうふ 油あげ みそ	しょうが ブロッコリー とうもろこし もやし こまつな	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも	593 kcal	26.9 g	18.7 g	1.9 g
23	金	ごもごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) まぐるカツ(麦) じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳(乳) だいず まぐる ほたて とり肉 油あげ とうふ みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ にら(福島県産)	ごはん 小麦粉(麦) さとう 油 パン粉(麦) だいず油 こめ油 きびざとう じゃがいも	556 kcal	22.7 g	17.4 g	2.0 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずかけ② 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) ししゃも ぶた肉	玉ねぎ にんじん こんにやく ピーマン(いわき市産) さやいんげん オレンジ	ごはん でんぷん きびざとう じゃがいも こめ油	605 kcal	22.2 g	17.8 g	1.9 g
27	火	給食はありません							
28	水	給食はありません							
29	木	給食はありません							
30	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ もやしとぶた肉の油いため わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 わかめ とうふ みそ	玉ねぎ トマト 大根 にんじん にら(福島県産) たけのこ もやし 長ねぎ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう なたね油 ラード きびざとう こめ油 まめふ(麦)	553 kcal	24.0 g	16.5 g	2.1 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。 たまご…(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。 ※ 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」を取り入れています。よくかんで食べましょう。  
 ※ 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。  
 ※ 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。  
 ※ 「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。



今月はカミカミメニューがたくさんとうじょうしま〜す。

こんげつ しょくいくもくひょう  
**今月の食育目標**  
 よくかんで食べよう  
 よくかむと、歯やあごが丈夫になり、さらに、脳がよく働くようになるよ☆