



よくかむことは
よく味わうこと



令和5年6月分 学校給食予定献立表 (中学校)

※いわき産の食材は太字で表示しています。



◎ 今月の食育目標「よくかんで食べよう」

小名浜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	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) ジャーマンポテト 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 小松菜 パセリ	パン(乳,麦) 大麦 じゃがいも 米油 マーシャルビーンズ(乳)	769 kcal	27.6 g	29.1 g	2.6 g
2	金	ごはん 牛乳(乳) さばの香味焼き 呉汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ さば	にんじん 長ねぎ 大根 しょうが レモン 玉ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	765 kcal	34.0 g	22.9 g	1.9 g
<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今月も、よくかんで食べる料理が出てきますので、しっかりかんで食べましょう！</p>									
<p>☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。</p>									
5	月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) 青菜とツナの煮びたし 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 卵(卵) まぐろフレーク	にんじん 大根 こんにゃく もやし 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも 油	765 kcal	30.9 g	22.0 g	2.4 g
<p>☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
6	火	ごはん 牛乳(乳) レバーメンチカツ(麦) 切り干し大根の含め煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 とりレバー みそ 大豆 とり肉 油揚げ さつま揚げ	玉ねぎ 小松菜 にんじん 干しいたけ こんにゃく 切り干し大根 さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油	825 kcal	30.0 g	26.1 g	2.6 g
7	水	給食はありません(市中体連総合大会のため)							
8	木								
9	金	麦ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ フィッシュビーンズ スープぎょうざ(麦) レモンゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 みそ 厚揚げ 煮干し 青のり 寒天	干しいたけ にんじん 玉ねぎ レモン もやし キャベツ しょうが 長ねぎ 小松菜 にんにく たけのこ さやいんげん	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米油 ごま 水あめ	826 kcal	27.7 g	19.2 g	2.9 g
12	月	ごはん 牛乳(乳) みそ豚カツ(麦) なめこと野菜のみそ汁 ミントマト①	牛乳(乳) みそ 豚肉 豆腐	大根 玉ねぎ にんじん ほうれん草 こんにゃく なめこ ミントマト	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	746 kcal	25.4 g	21.6 g	1.7 g
13	火	塩ラーメン(中華ソフトめん(麦)+塩味スープ) 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし とうもろこし 長ねぎ たけのこ 干しいたけ ほうれん草 なら キャベツ にんにく	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 ラード なたね油	815 kcal	29.3 g	24.7 g	3.3 g
<p>☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
14	水	ごはん 牛乳(乳) 青しそ入りつくね(麦) かきたま汁(卵) こんにゃくの金平	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 大豆 干しひじき 豚肉 かまぼこ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 青しそ こんにゃく	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油	739 kcal	32.7 g	21.5 g	2.7 g
15	木	ドックパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー トマトソースかけ かぼちゃポターージュ(乳,麦) 一口いちごゼリー	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) 寒天 スキムミルク(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ いちご トマト レモン	パン(乳,麦) 米油 シチュールウ(乳,麦) 砂糖 生クリーム(乳)	809 kcal	28.9 g	31.7 g	3.1 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※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。※学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。



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◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」としてしています。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「あんこう」です。									
★一汁二菜の日★ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
16	金	ごはん 牛乳(乳) あんこうの唐揚げ ひじきの油炒め 大根のみそ汁 	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ あんこう 豚肉 干しひじき かまぼこ	こんにゃく 大根 長ねぎ しょうが にんじん  ほうれん草 さやいんげん	ごはん 米油 じゃがいも  でん粉 砂糖	729	29.9	20.1	2.5
19	月	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー ブロッコリーソテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) ウインナー スキムミルク(乳)	にんにく にんじん  とうもろこし 玉ねぎ ブロッコリー	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) 砂糖 ハヤシルウ(麦)	850	25.5	25.6	3.3
20	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ 照り焼きソースかけ どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉	しょうが にんにく にんじん  とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ オレンジ トマト もやし	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) でん粉 砂糖 ラード 水あめ	783	30.7	21.1	2.2
★一汁二菜の日★ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
21	水	ごはん 牛乳(乳)  鮭のみそマヨ焼き 小松菜のみそ汁 根菜の炒め煮	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ さけ 豚肉	小松菜 しょうが 長ねぎ  こんにゃく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	ごはん じゃがいも 米粉 米油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	758	35.4	20.9	2.5
22	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ ソースかけ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 大豆 豚肉 とり肉	にんにく にんじん  玉ねぎ セロリ トマト しょうが さやいんげん	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 砂糖 ラード なたね油 でん粉	883	34.1	35.7	2.9
23	金	チャーハン 牛乳(乳) 大しゅうまい(麦) わかめスープ グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 大豆 豚肉 焼き豚	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ しょうが むき枝豆 ぶどう	ごはん でん粉 ごま 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 ラード 米油	751	27.1	20.1	2.8
◆魚食給食◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」としてしています。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「いわし」です。									
26	月	ごはん 牛乳(乳)  いわしの生姜煮 肉じゃが	牛乳(乳) いわし  豚肉	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん しょうが	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	775	31.9	20.6	2.3
27	火	みそかけうどん(ソフトめん(麦)+みそかけ汁) 牛乳(乳) ポテトとじゃこのチーズ焼き(乳) バナナ	牛乳(乳) 豚肉 みそ ちりめんじゃこ チーズ(乳)	にんにく しょうが バナナ 干しいたけ にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ	ソフトめん(麦) 米油 米粉 なたね油  じゃがいも	859	35.2	20.0	3.5
★一汁二菜の日★ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
28	水	ごはん 牛乳(乳) いかなゲット② 肉と野菜のバーベキューソテー けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ たら いか 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油	763	32.1	20.3	2.7
29	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 青菜のシチュー(乳,麦) メロン	牛乳(乳) とり肉  チーズ(乳) スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ 小松菜  かぼちゃ メロン	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 油 シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	888	29.8	30.0	2.2
30	金	麦ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ	にんじん  玉ねぎ さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	816	32.1	21.3	2.2