



よくかむことは
よく味わうこと



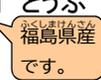
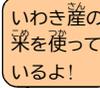
令和5年6月分 学校給食予定献立表 (小学校)

◎ 今月の食育目標「よくかんで食べよう」

※いわき産の食材は太字で表示しています。



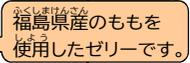
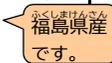
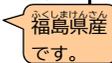
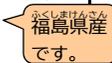
小名浜学校給食共同調理場

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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ ぶた汁 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉 	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ しょうが トマト 長ねぎ にんにく オレンジ	 ごはん じゃがいも さとう ラード でん粉 水あめ	609 kcal	25.0 g	17.1 g	1.9 g
2	金	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 大麦入りやさいスープ	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 こまつな パセリ 	パン(乳,麦) 大麦 こめ油 じゃがいも マーシャルビーンズ(乳)	602 kcal	22.8 g	22.4 g	1.9 g
 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかんで食べましょう！									
5	月	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) けんちん汁	牛乳(乳) とうふ あじ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん 長ねぎ 	ごはん こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) 	574 kcal	21.7 g	18.5 g	1.7 g
6	火	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 じゃがいものそぼろ煮 フィッシュビーンズ	牛乳(乳) さつまあげ あつあげ 油あげ だいず とり肉 青のり にぼし	玉ねぎ にんじん さやいんげん たけのこ 	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉 ラード ごま	627 kcal	26.7 g	16.1 g	2.3 g
☆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。									
7	水	ごはん 牛乳(乳) レバーメンチカツ(麦) きりぼしだいこんのふくめ煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず とり肉 さつまあげ とりレバー	玉ねぎ こまつな にんじん ほししいたけ こんにやく きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう 油 パン粉(麦) こめ油	685 kcal	25.6 g	24.6 g	2.3 g
☆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。									
8	木	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ひじきの油いため なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ だいず たまご(卵) ほしひじき みそ さつまあげ とり肉	にんじん こんにやく だいこん なめこ 玉ねぎ こまつな ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 油 でん粉 	570 kcal	24.8 g	16.4 g	2.4 g
9	金	げんりょうパン(乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) あおなのシチュー(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 こまつな かぼちゃ メロン 	パン(乳,麦) こめ油 さとう パン粉(麦) じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 油 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でん粉	693 kcal	23.4 g	24.0 g	1.8 g
◆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。									
☆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。									
12	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 もやしのナムル ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 油あげ いわし だいず ベーコン	長ねぎ にんじん 玉ねぎ だいこん しょうが もやし ほうれん草	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ごま油 ごま	626 kcal	29.1 g	20.7 g	2.4 g
13	火	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) 肉じゃが ミニトマト①	牛乳(乳) ぶた肉 ほしひじき とり肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん ミニトマト 	ごはん じゃがいも こめ油 さとう 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	587 kcal	23.4 g	17.0 g	1.6 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。たまご…(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。

※減量ごはん・パン：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。※学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。

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	1人分*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	水	塩ラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+塩味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ぶた肉  だいず れん乳(乳)	ほうれん草 なら にんにく キャベツ もやし とうもろこし しょうが にんじん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ ほしいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油 ラード なたね油	603 kcal	22.4 g	19.5 g	2.4 g
15	木	ごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューソーサー  かきたま汁(卵) ももゼリー 	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵)  ぶた肉 	にんじん 玉ねぎ しょうが ほうれん草 もも  にんにく キャベツ	ごはん でん粉  さとう こめ油	580 kcal	26.1 g	16.0 g	1.7 g
16	金	ドックパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー ウインナー トマトソースかけ かぼちゃポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) ウインナー  チーズ(乳) ベーコン  スキムミルク(乳)	かぼちゃ  にんじん 玉ねぎ トマト 	パン(乳,麦) こめ油 シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳) さとう	686 kcal	24.2 g	28.3 g	2.7 g
19	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃものなんばんづけ②  どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ししゃも	しょうが にんにく にんじん とうもろこし 長ねぎ もやし オレンジ	ごはん じゃがいも  バター(乳) でん粉 こめ油 さとう ごま	586 kcal	22.9 g	18.5 g	2.2 g
20	火	ポークカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソーサー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) ウインナー スキムミルク(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー 	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	642 kcal	21.2 g	22.0 g	2.6 g
☆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)  さけのみそマヨやき こまつなのみそ汁 こんさいのいため煮	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ さけ ぶた肉	こまつな しょうが こんにやく ごぼう にんじん れんこん 長ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめ粉 こめ油 さとう	597 kcal	29.2 g	18.4 g	2.2 g
22	木	麦ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ スープぎょうざ(麦) オレンジ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 みそ あつあげ	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ オレンジ もやし キャベツ しょうが 長ねぎ こまつな 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 さとう ごま油  ラード こめ油	581 kcal	21.1 g	15.6 g	2.3 g
23	金	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 だいず ぶた肉 とり肉	にんにく にんじん セロリ  さやいんげん トマト  玉ねぎ しょうが	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも さとう ラード なたね油 でん粉	691 kcal	26.4 g	28.3 g	2.4 g
☆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。									
◆魚食給食◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「あんこう」です。									
26	月	ごはん 牛乳(乳)  あんこうのからあげ だいこんのみそ汁 ごもくきんぴら	牛乳(乳) 油あげ みそ  とり肉 あんこう さつまあげ とうふ	だいこん こまつな  しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ	ごはん じゃがいも  こめ油 さとう でん粉	594 kcal	26.6 g	17.5 g	2.2 g
27	火	きゅうしょくはありません (いわき市小学校陸上競技大会予備日のため) 							
28	水								
29	木								
30	金	チャーハン 牛乳(乳) 大しゅうまい(麦) わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ だいず ぶた肉 やきぶた	にんじん とうもろこし  長ねぎ しょうが 玉ねぎ むきえだまめ	ごはん でん粉 ごま 小麦粉(麦) さとう ごま油 ラード こめ油	568 kcal	22.8 g	18.5 g	2.1 g