







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
3	月	いわき野菜のうまみそ丼 牛乳(乳) たこナゲット① だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とろろ たこ <u>だいず(福島県産)</u> みそ ぶた肉 たら いか	だいこん こまつな にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ <u>長ねぎ、しいたけ(いわき市産)</u>	<u>ごはん</u> じゃがいも ごま油 きびぎとう でんぷん ごま だいず油 さとう こめ油	604 kcal	28.3 g	18.4 g	2.1 g
4	火	むぎごはん 牛乳(乳)・コーヒー 白ごまとりつくね②(麦) もやしのおかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 とろろ みそ だいず かつおぶし とりレバー	こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> <u>もやし(福島県産)</u> キャベツ こまつな	<u>ごはん</u> 大むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま 油 ラード パン粉(麦)	580 kcal	23.7 g	15.5 g	2.0 g
6	木	ごはん 牛乳(乳) あじのフリッター(え,麦) 厚揚げともやしのオイスターソース炒め ワンタンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 あじ えび(え) 青のり	玉ねぎ にんじん ほししいたけ <u>ほうれん草、もやし(福島県産)</u> チンゲンサイ きくらげ にんにく	<u>ごはん</u> でんぷん こめ粉 さとう こめ油 小麦粉(麦) 油	603 kcal	22.3 g	23.0 g	1.8 g
7	金	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) <u>ユーンとだいずのメンチかつ</u> かみかみメニュー ミネストローネ ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず 白いんげんまめ とり肉 とうにゅうチーズ	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト さやいんげん にんにく とうもろこし いちご レモン	パン(乳,麦) じゃがいも オリーブオイル でんぷん ラード なたね油 さとう 油 <u>こめ粉(福島県産)</u> こめ油 ブルーベリージャム	671 kcal	26.9 g	26.0 g	1.9 g
10	月	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) ももカツ(麦)・ソースかけ なめこ汁 <u>ごまきなこ</u> かみかみメニュー ソースカツ丼にして食べましょう☆	牛乳(乳) とろろ みそ のり きなこ <u>ぶた肉、だいず(福島県産)</u>	<u>なめこ、長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん	<u>ごはん</u> 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 さんおんとう きびぎとう ごま	709 kcal	30.5 g	25.2 g	2.2 g
🐟 魚食給食 🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「いわし」です。									
11	火	はつが米入りごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 みそかんづら もやしとしいたけのみそ汁	牛乳(乳) だいず みそ <u>いわし(いわき市産)</u> 	こまつな、しいたけ(いわき市産) <u>長ねぎ(いわき市産)</u> <u>もやし(福島県産)</u> しょうが	<u>ごはん</u> <u>はつがいはが米(福島県産)</u> じゃがいも こめ油 さとう ごま でんぷん	599 kcal	22.7 g	18.9 g	2.4 g
12	水	ごはん 手作りこんぶのつくだ煮 牛乳(乳) とりのからあげ けんちん汁 かみかみメニュー だしをとったこんぶで作り直しました☆	牛乳(乳) とろろ 油あげ だいず こんぶ かつおぶし <u>とり肉(福島県産)</u>	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 でんぷん さとう さんおんとう ごま	574 kcal	21.2 g	17.7 g	2.0 g
☆ 食育の日 献立 ☆ 主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)									
13	木	ごはん 主食 牛乳(乳) とりつくね②(麦) 主菜 ほうれん草のえごまあえ ご汁 汁物 副菜	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ <u>とうふ、だいず(福島県産)</u> みそ ひじき とり肉	<u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん 玉ねぎ <u>ほうれん草、もやし(福島県産)</u>	<u>ごはん</u> じゃがいも <u>じゅうねん(いわき市産)</u> さとう パン粉(麦) 小麦粉(麦) でんぷん	641 kcal	28.0 g	22.2 g	2.0 g

6/10(月)～6/14(金)は地産地消週間です。いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。





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
14	金	ざっこくごはん 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ソース トマトとたまごのみそスープ(卵) ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) 油あげ 卵(卵)(福島県産) みそ ぶた肉 かんてん	トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ エリンギ、長ねぎ、なし(いわき市産)	ごはん 大むぎ もちきび 高きび はつがげんまい 黒こめ はと麦 アマランサス 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油	618 kcal	22.3 g	19.8 g	2.0 g
17	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) こうやどうふのからあげ② こまつなのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ かつおぶし こうやどうふ だいず 	こまつな たまねぎ しょうが 長ねぎ(いわき市産) にんにく	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 マヨネーズ でんぷん さとう	650 kcal	24.9 g	24.9 g	2.1 g
18	火	チキントマトカレーライス<むぎごはん> 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー <u>こざかな</u> かみかみメニュー 	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 青のり かたくちいわし だいず	トマト(いわき市産) にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな マッシュルーム しょうが にんにく かぼちゃ りんご	ごはん 大むぎ じゃがいも こめコルウ でんぷん さとう パーム油 ココア こめこ こめ油 ごま	625 kcal	23.3 g	19.0 g	2.2 g
19	水	あげふ入りかけうどん <ソフトめん(麦)+あげふ入りかけ汁(麦)> 牛乳(乳) 手作りかきあげ はちみつレモンゼリー かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 なた しらす 青のり	玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) とうもろこし えだまめ ごぼう レモン 	ソフトめん(麦) でんぷん ふ(麦) さとう こめ油 水あめ はちみつ	707 kcal	26.3 g	16.4 g	2.2 g
20	木	ごはん 牛乳(乳) 手作りしそぎょうざ(麦)  かみかみメニュー すぶた メロン	牛乳(乳) ぶた肉	しょうが 玉ねぎ にんじん メロン たけのこ しいたけ(いわき市産) グリーンピース キャベツ しそ にんにく	ごはん でんぷん こめ油 じゃがいも さとう ごま油 小麦粉(麦)	663 kcal	24.9 g	16.6 g	2.1 g
21	金	コッペパン(乳,麦) ももジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ナポリタンソース キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳,麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 あさり ぶた肉 白はなまめ チーズ(乳) とりから スキムミルク(乳) ほたて 卵(卵)	キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン アセロラ りんご	パン(乳,麦) こめ油 でんぷん 小麦粉(麦) さとう ももジャム パーム油 生クリーム(乳) 油	687 kcal	27.5 g	20.8 g	2.6 g
24	月	ごはん 牛乳(乳) 赤魚のやさいあんかけ とん汁 オレンジ 	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず あかうお	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ(いわき市産) もやし(福島県産) オレンジ	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油  さんおんとう	569 kcal	25.2 g	15.8 g	2.2 g
28	金	食パン(乳,麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・はちみつマスタードソース 大麦入り野菜スープ れいとうみかん	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく みかん	パン(乳,麦) こめ油 大むぎ でんぷん 油 ラードなたね油 はちみつ マーシャルピーンズ(乳)	670 kcal	26.8 g	25.5 g	2.3 g

*給食回数 16回 *平均栄養価 エネルギー：636kcal たんぱく質：25.3g 脂質：20.4g カルシウム：427mg 食塩：2.1g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。