



令和6年6月分 学校給食予定献立表 (中学校)



今月の食育目標 : よくかんで食べよう

※太字は県産、市内産です。「牛乳」「ごはん」は通年 福島県産を使用しています。

三和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
3	月	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット(麦)② ビビンバ わかめスープ <small>ごはんのにせて食べましょう。</small>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ たちうお いか たこ 大豆 豚肉	にんじん とうもろこし こねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜	ごはん でん粉 ごま 小麦粉(麦) 砂糖 ラード 米油 ごま油	808 kcal	34.4 g	27.8 g	2.8 g
4	火	ゆかりごはん 牛乳(乳) ふきの油炒め どさんこ汁(乳) 青りんごグミ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ぶた肉 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ ゼラチン	しそ にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ふき たけのこ こんにゃく りんご	ごはん ジャがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉 水あめ	718 kcal	27.3 g	17.0 g	2.8 g
5	水	給食はありません							
6	木								
7	金								
◆ 地産地消週間 ◆ 今週は、福島県産やいわき市産の食材、地域で加工された食材がたくさん使われています。地域の方々に感謝して味わっていただきます。									
10	月	ひき肉のカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ほうれん草とエリンギのソテー(乳) ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご ほうれん草 エリンギ とうもろこし いちご レモン	ごはん ジャがいも カレールウ(乳,麦) でん粉 砂糖 米油 バター(乳)	803 kcal	26.8 g	18.6 g	3.2 g
11	火	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> チキンカツ(麦) 切り干し大根の油炒め にらたま汁(卵) 大豆 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) 大豆 とり肉 豚肉 さつま揚げ	にら にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 小松菜	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	810 kcal	34.2 g	25.0 g	2.6 g
12	水	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ブロッコリーとエリンギのソテー(乳) ミネストローネ(麦)	牛乳(乳) ウインナー 大豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリ ほうれん草 トマト にんにく ブロッコリー グリーンアスパラ もやし とうもろこし りんご	パン(乳,麦) ジャがいも マカロニ(麦) オリブオイル バター(乳) 砂糖	749 kcal	31.4 g	24.4 g	2.4 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魚「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今月は「いわし」です。									
13	木	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> いわしのしょうが煮 こんにゃくのきんぴら きのこのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ いわし さつま揚げ	なめこ しいたけ こねぎ しょうが こんにゃく にんじん 枝豆	ごはん でん粉 米油 ごま油 砂糖 ごま	736 kcal	30.6 g	22.7 g	2.7 g
14	金	ごはん 牛乳(乳) イカと生揚げのチリソース煮 米粉ワンタンスープ ももゼリー	牛乳(乳) とり肉 生揚げ いか	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ もも	ごはん 米粉ワンタン 米油 砂糖 水あめ	745 kcal	31.7 g	17.4 g	2.3 g

給食回数：17回 エネルギー：776kcal たんぱく質：31.1g 脂質：21.8g カルシウム：411mg 食塩相当量：2.5g

6月（中学校）

三和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
17	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 きびなごの米粉フライ③ いそあえ とりごぼう汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ きびなご のり	ごぼう 長ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん もやし	ごはん ジャガイモ 米油 玄米粉 でん粉 砂糖 水あめ 米粉	732 kcal	28.7 g	19.2 g	2.3 g
18	火	雑穀ごはん 牛乳(乳) バーベキューソテー かぼちゃ汁 さくらんぼ② ※さくらんぼは、口に入れたら すぐにかんで、種を飲みこまな いように注意しましょう。	牛乳(乳) 油揚げ みそ 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし にんにく しょうが さくらんぼ	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランス 米油 砂糖	736 kcal	29.2 g	20.2 g	2.2 g
19	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース ポトフスープ ガトーショコラ	牛乳(乳) ウインナー 卵(卵) 豆乳	玉ねぎ キャベツ かぶ にんじん ブロッコリー にんにく トマト	ねじりパン(乳,麦) 米油 ジャガイモ でん粉 コア オリーブオイル 米粉	797 kcal	28.3 g	30.4 g	2.6 g
20	木	カレーうどん 【ソフトめん(麦)+カレー南蛮(乳,麦)】 牛乳(乳) 切干大根のサラダ ミニ揚げパン(乳,麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 マグロフレーク	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 もやし ピーマン 赤パプリカ	ソフトめん(麦) 米油 カレールウ(乳,麦) ごま油 砂糖 ごま パン(乳,麦)	884 kcal	34.6 g	23.9 g	2.4 g
21	金	ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ビーンズシチュー 冷凍みかん	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ウインナー	玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト 小松菜 とうもろこし キャベツ みかん	ごはん ジャガイモ でん粉 砂糖 米油	806 kcal	26.8 g	19.8 g	2.7 g
24	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 鮭のバター醤油焼き(乳) かみかみメニュー れんこんのみそきんぴら なす汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 鮭 豚肉	なす 玉ねぎ れんこん さやいんげん こんにゃく しょうが	ごはん ジャガイモ 砂糖 バター(乳) 米油 ごま	734 kcal	35.5 g	17.9 g	2.2 g
25	火	麦ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 揚げ豆腐②(麦)・野菜あなか 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 豆腐(麦)	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ピーマン	ごはん 大麦 ジャガイモ 砂糖 米油 でん粉	839 kcal	27.8 g	24.1 g	2.1 g
26	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) 青菜とひき肉のソテー とり肉と豆のトマト煮 メロン	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト 小松菜 もやし メロン	パン(乳,麦) 米油 ジャガイモ	745 kcal	34.8 g	21.7 g	2.5 g
27	木	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 白ごまつくね②(麦) ひじきの油炒め かんぴょうの卵とじ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 大豆 とりレバー 干しひじき 油揚げ	にんじん 玉ねぎ みつば こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん でん粉 砂糖 ごま ラード パン粉(麦) 米油	732 kcal	31.6 g	21.0 g	2.4 g
28	金	ごはん 牛乳(乳) 甘辛ポテト えび団子スープ(え,麦) チーズ(乳)	牛乳(乳) たら えび(え) 豚肉 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが グリンピース	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) 春雨 米油 ジャガイモ	818 kcal	34.8 g	20.1 g	3.1 g

夕食は塩分ひかえめに。

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）