



# 令和6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

※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  | 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 |
|---|--|--|---|--|-------------|--------|--------|-------|
| 3月  | ごはん 牛乳(乳)<br>たこナゲット(麦) ビビンバ<br>わかめスープ<br><small>ごはんにのせて食べましょう。</small>                           | 牛乳(乳) とり肉 とうふ<br>わかめ たちうお いか<br>たこ だいず ぶた肉   | にんじん とうもろこし<br>こねぎ しょうが にんにく<br>ぜんまい もやし 小松菜                        | ごはん でん粉 ごま<br>小麦粉(麦) さとう<br>ラード こめ油 ごま油        | 夕食は塩分ひかえめに。 |        |        |       |
| 4火  | ゆかりごはん 牛乳(乳)<br>ふきの油いため<br>どさんこ汁(乳)<br>青りんごグミ <small>かみかみメニュー</small>                            | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ<br>みそ とり肉 さつまあげ<br>ゼラチン        | しそ にんじん もやし<br>とうもろこし 長ねぎ しょうが<br>にんにく ふき たけのこ<br>こんにゃく りんご         | ごはん じゃがいも<br>こめ油 バター(乳)<br>さとう でん粉 水あめ         | 579 kcal    | 22.9 g | 15.2 g | 2.4 g |
| 5水  | <b>給食はありません</b>  |  |   |  |             |        |        |       |
| 6木  | しょうゆラーメン<br>【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】<br>牛乳(乳) 青のりポテト(乳) メロン  | 牛乳(乳) ぶた肉 なんと<br>青のり                         | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ<br>ほうれん草 にんにく<br>しょうが えだまめ メロン                         | ちゅうかソフトめん(麦)<br>こめ油 ラード<br>じゃがいも バター(乳)        | 566 kcal    | 24.7 g | 13.9 g | 2.4 g |
| 7金  | えだまめごはん(げんりょうごはん)<br>牛乳(乳) かぼちゃコロツケ(麦)<br>じゃがいものみそ汁  | 牛乳(乳) みそ 油あげ<br>とり肉 こおりとうふ<br>だいず とうにゅう ぶた肉  | 小松菜 もやし えだまめ<br>にんじん ごぼう かぼちゃ<br>玉ねぎ ほうれん草                          | ごはん じゃがいも<br>さとう ごま さつまいも<br>でん粉 パン粉(麦)<br>こめ油 | 588 kcal    | 23.8 g | 21.2 g | 2.0 g |
| ◆ 地産地消週間 ◆ 今週は、福島県産やいわき市産の食材、市内で加工された食材がたくさん使われます。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)<br>ほうれん草とエリンギのソテー(乳)<br>ひとくちいちごゼリー   | 牛乳(乳) とり肉<br>だいずミート チーズ(乳)<br>スキムミルク(乳) ベーコン | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>にんにく りんご<br>ほうれん草 エリンギ<br>とうもろこし いちご レモン         | ごはん じゃがいも<br>カレー(乳,麦)<br>でん粉 さとう こめ油<br>バター(乳) | 夕食は塩分ひかえめに。 |        |        |       |
| 11火   | ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small><br>チキンカツ(麦) 切り干し大根の油いため<br>にらたま汁(卵) だいず <small>かみかみメニュー</small> | 牛乳(乳) とうふ<br>たまご(卵) だいず とり肉<br>ぶた肉 さつまあげ     | にら にんじん 玉ねぎ<br>切り干し大根 小松菜   | ごはん でん粉<br>小麦粉(麦) パン粉(麦)<br>こめ油 さとう            | 645 kcal    | 28.5 g | 21.7 g | 2.0 g |
| 12水   | コッペパン(乳,麦) りんごジャム<br>牛乳(乳) ブロッコリーとエリンギのソテー(乳)<br>ミネストローネ(麦)                                      | 牛乳(乳) ウインナー<br>だいず ベーコン                      | にんじん 玉ねぎ セロリ<br>ほうれん草 トマト にんにく<br>ブロッコリー グリーンアスパラ<br>もやし とうもろこし りんご | パン(乳,麦) じゃがいも<br>マカロニ(麦) オリーブオイル<br>バター(乳) さとう | 593 kcal    | 24.7 g | 19.6 g | 1.9 g |

給食回数：15回 エネルギー：602kcal たんぱく質：25.2g 脂質：17.7g カルシウム：365mg 食塩相当量：2.2g

6月（小学校）

三和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    |
|---|---|---|----------------------------------|---|---|-------------|-----------|-----------|----------|
|  <b>魚食給食</b>  |   |   |                                  |   |   |             |           |           |          |
| 13  | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>いわしのしょうが煮<br>こんにゃくのきんぴら きのこのみそ汁<br><small>日本型食事献立</small>  | 牛乳(乳) 油あげ とうふ<br>みそ いわし<br>さつまあげ | なめこ しいたけ こねぎ<br>しょうが こんにゃく<br>にんじん えだまめ                       | ごはん 小麦粉 こめ油<br>ごま油 さとう ごま                                   | 570<br>kcal | 24.9<br>g | 18.7<br>g | 2.4<br>g |
| 14  | 金 | ごはん 牛乳(乳)<br>イカとなまあげのチリソース煮<br>こめ粉ワタンスープ ももゼリー  | 牛乳(乳) とり肉<br>なまあげ いか             | 玉ねぎ にんじん もやし<br>ほうれん草 干しいたけ<br>にんにく しょうが 長ねぎ もも               | ごはん こめ粉ワタン<br>こめ油 さとう 水あめ                                   | 592<br>kcal | 25.3<br>g | 14.9<br>g | 2.1<br>g |
| 17  | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>きびなごのこめこフライ② いそあえ<br>とりごぼう汁<br><small>日本型食事献立</small><br><small>かみかみメニュー</small>                   | 牛乳(乳) とり肉 油あげ<br>きびなご のり         | ごぼう 長ねぎ しょうが<br>ほうれん草 にんじん もやし                                | ごはん ジャがいも<br>こめ油 げんまい粉 小麦粉<br>さとう 水あめ こめ粉                   | 571<br>kcal | 23.4<br>g | 16.4<br>g | 2.0<br>g |
| 18  | 火 | ざっくごくごはん 牛乳(乳)<br>バーベキューソテー<br>かぼちゃ汁 さくらんぼ<br><small>※さくらんぼは、口に入れたら<br/>すぐにかんで、種を飲みこまな<br/>いように注意しましょう。</small> | 牛乳(乳) 油あげ<br>みそ ぶた肉              | かぼちゃ 玉ねぎ にんじん<br>さやいんげん キャベツ<br>もやし にんにく しょうが<br>さくらんぼ        | ごはん おしむぎ もちきび<br>たかきび はつがげんまい<br>くろまい はとむぎ アマランサ<br>こめ油 さとう | 569<br>kcal | 24.8<br>g | 17.6<br>g | 2.0<br>g |
| 19  | 水 | <b>給食はありません</b>   |                                  |   |   |             |           |           |          |
| 20  | 木 | カレーうどん<br>【ソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳,麦)】<br>牛乳(乳) きりぼしだいこんのサラダ<br>ミニあげパン(乳,麦)<br><small>かみかみメニュー</small>               | 牛乳(乳) ぶた肉<br>マグロフレーク             | にんじん 玉ねぎ 干しいたけ<br>長ねぎ にんにく しょうが<br>きりぼしだいこん もやし<br>ピーマン 赤パプリカ | ソフトめん(麦) こめ油<br>カレールウ(乳,麦) ごま油<br>さとう ごま パン(乳,麦)            | 709<br>kcal | 27.4<br>g | 21.7<br>g | 2.2<br>g |
| 21  | 金 | ごはん 牛乳(乳)<br>ウインナーとキャベツのソテー<br>ビーンズシチュー れいとうみかん   | 牛乳(乳) だいず ぶた肉<br>ウインナー           | 玉ねぎ りんご マツシユルーム<br>にんにく パセリ トマト 小松菜<br>とうもろこし キャベツ みかん        | ごはん ジャがいも<br>小麦粉 さとう こめ油                                    | 635<br>kcal | 21.8<br>g | 16.5<br>g | 2.0<br>g |
| 24  | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>さけのバターじょうゆやき(乳)<br>れんこんのみそきんぴら なす汁<br><small>日本型食事献立</small>                                       | 牛乳(乳) 油あげ みそ<br>さけ ぶた肉           | なす 玉ねぎ れんこん<br>さやいんげん こんにゃく<br>しょうが                           | ごはん ジャがいも さとう<br>バター(乳) こめ油 ごま                              | 550<br>kcal | 26.8<br>g | 14.0<br>g | 1.9<br>g |
| 25  | 火 | <small>かみかみメニュー</small>   |                                  |   |   |             |           |           |          |
| 26  | 水 | <b>給食はありません</b>   |                                  |   |   |             |           |           |          |
| 27  | 木 | <b>給食はありません</b>   |                                  |   |   |             |           |           |          |
| 28  | 金 | ごはん 牛乳(乳)<br>あまからポテト<br>えびだんごスープ(え,麦) チーズ(乳)  | 牛乳(乳) たら えび(え)<br>ぶた肉 チーズ(乳)     | 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ<br>しょうが グリンピース                                | ごはん 小麦粉 さとう<br>パン粉(麦) はるさめ<br>こめ油 ジャがいも                     | 627<br>kcal | 27.1<br>g | 17.7<br>g | 2.4<br>g |

◎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）