



# 令和6年 6月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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
3	月	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 筑前煮 ハスカップゼリー	牛乳(乳)(福島県産・通年) さば とり肉 さつま揚げ 昆布	トマト こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 干しいたけ ぶどう ハスカップ	ごはん(福島県産・通年) 砂糖 水あめ じゃがいも きび砂糖 米油	795 kcal	30.1 g	24.5 g	2.1 g
4	火	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) もやしと豚肉の油炒め みそ野菜スープ <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) 大豆 いか 豚肉 みそ	キャベツ しょうが にんじん にんにく もやし(福島県産・通年) チンゲンサイ とうもろこし たけのこ <u>にら(福島県産)</u>	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 じゃがいも	772 kcal	27.4 g	21.9 g	2.6 g
5	水	給食はありません							
6	木	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) とり肉とこんにゃくのみそがらめ かきたま汁(卵) オレンジ <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) みそ とり肉 卵(卵) のり	こんにゃく 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま	736 kcal	33.0 g	17.4 g	2.8 g
7	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ ブロッコリーのおかかマヨ和え もずくスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 かまぼこ かつお節 もずく 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん <u>こねぎ(いわき市産)</u> しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード マヨネーズ ごま	728 kcal	27.3 g	22.6 g	2.8 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)② <b>カミカミメニュー</b> 豚肉とごぼうの炒めもの なっこそ汁	牛乳(乳) 大豆 干しひじき 豆腐 とり肉・豚肉(福島県産) みそ 大豆ペースト(福島県産・通年)	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しょうが <u>なめこ(いわき市産)</u> 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	765 kcal	31.1 g	22.8 g	1.9 g
11	火	<b>魚食給食</b>		いわき市では、毎月7日を「魚食の日」としています。魚を食べる機会を増やし、水産業への関心を深めることを目的として、給食でも毎月1回程度魚食給食を実施し、いわき市で水揚げされた「常盤もの」をとり入れていきます。いわき市ではどんな魚がとれるのか、食べながら知ってくださいね。今月の魚は「いわし」です。				「常盤もの」はこのマークが目印!!	
		ごはん 牛乳(乳) いわししょうが煮 小松菜のじゅうねん和え 呉汁	牛乳(乳) いわし 大豆・豚肉(福島県産) 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが <u>小松菜(いわき市産)</u> もやし にんじん 長ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん でん粉 砂糖 <u>えごま(じゅうねん)(いわき市産)</u> きび砂糖 じゃがいも	752 kcal	32.3 g	21.8 g	2.2 g
12	水	コッペパン(乳、麦) 県産りんごジャム 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソースかけ コーンと枝豆のソテー ベーコンとじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 <u>ウインナー・ベーコン(福島県産)</u>	しょうが とうもろこし 枝豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ <u>ほうれん草(福島県産)</u>	パン(乳、麦) でん粉 米油 はちみつ 油 じゃがいも <u>りんごジャム(福島県産)</u>	795 kcal	37.3 g	26.0 g	3.0 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) 県産豚カツ(麦)・減塩ソース <u>こんにゃくのおかか煮</u> 小松菜ともやしのみそ汁 <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) 大豆 油揚げ みそ 豚肉(福島県産) とり肉 さつま揚げ 豆腐 かつお節	こんにゃく にんじん さやいんげん <u>小松菜(いわき市産)</u> もやし	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖	767 kcal	34.2 g	22.8 g	2.7 g
14	金	しょうゆラーメン 牛乳(乳) ＜中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ＞ 味付け煮卵(卵) パンパンジーサラダ 県産ひとくいちごゼリー	牛乳(乳) 卵(卵) とり肉 豚肉(福島県産) なた 寒天	玉ねぎ にんじん きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく もやし <u>ほうれん草・きゅうり(福島県産)</u> <u>いちご(福島県産)</u> レモン	中華ソフトめん(麦) 砂糖 でん粉 ごま きび砂糖 米油 ごま油	706 kcal	44.7 g	15.9 g	3.5 g

**お知らせ**

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃から、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

6月10日～14日は地元でつくられた食材をたくさん使います。福島県内やいわき市内で作られている食べ物に注目してください。





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
17	月	ごはん 牛乳(乳) さばの梅ねぎおろしだれ 茎わかめの炒め煮 どさんこ汁	牛乳(乳) さば 茎わかめ さつま揚げ とり肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト かつお節	大根 長ねぎ 青じそ しょうが 梅干し にんじん こんにやく さやいんげん もやし とうもろこし にんにく	ごはん でん粉 米油  きび砂糖 砂糖 じゃがいも	802 kcal	32.6 g	25.7 g	2.4 g
18	火	トマにゃんキムチ并<麦ごはん> 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② じゃがいもとわかめのみそ汁 <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) 大豆 豆腐 たら  豚肉 昆布 わかめ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく <b>トマト(いわき市産)</b> にんじん 大根 <b>にら(福島県産)</b> 長ねぎ 白菜 もやし	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 米粉 きび砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	773 kcal	31.4 g	20.8 g	2.9 g
19	水	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) 豚肉のコロッケ(麦)・ワインソースかけ キャベツとハムのサラダ 野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ハム ベーコン	玉ねぎ <b>レタス(いわき市産)</b> キャベツ にんじん <b>きゅうり(福島県産)</b> もやし ほうれん草 とうもろこし	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ ラード きび砂糖 パン粉(麦) 油 オリーブオイル 米油 マーシャルビーンズ(乳) コーンフラワー	823 kcal	27.6 g	32.7 g	3.3 g
20	木	ごはん 牛乳(乳) <b>いわしの揚げたし</b> <b>カミカミメニュー</b> 野菜のおかかおえ 豚汁	牛乳(乳) いわし かまぼこ かつお節 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	しょうが ほうれん草 にんじん もやし こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	746 kcal	32.4 g	19.3 g	2.3 g
21	金	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> <b>とり肉とこんにやくのみそがらめ</b> かきたま汁(卵) セノビーゼリー(乳)	牛乳(乳) とり肉 みそ 卵(卵) のり 乳酸菌飲料(乳)	こんにやく 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 レモン	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま 砂糖 水あめ	765 kcal	32.7 g	17.4 g	2.8 g
24	月	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 小松菜とコーンのソテー 冷凍みかん	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	<b>小松菜(いわき市産)</b> とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんにく みかん	ごはん 砂糖 オリーブオイル じゃがいも 米粉 でん粉 米油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	838 kcal	25.4 g	23.7 g	2.8 g
25	火	枝豆とそぼろのごはん<減量ごはん> 牛乳(乳)・コーヒー <b>ししゃもフライ(麦)②</b> じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) 大豆 ししゃも とり肉 油揚げ みそ 大豆ペースト 	にんじん ごぼう 枝豆 玉ねぎ 小松菜	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖  じゃがいも 砂糖	773 kcal	33.8 g	21.8 g	2.6 g
26	水	コッパパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ネギびよんグラタン(麦) ブロッコリーとコーンのサラダ 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 豆腐チーズ とり肉	長ねぎ トマト 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ セロリ にんにく 	パン(乳,麦) マカロニ(麦) 大豆油 牛脂 米油 きび砂糖 押麦 ブルーベリージャム	728 kcal	35.6 g	20.7 g	3.0 g
27	木	<b>麦ごはん</b> さけふりかけ 牛乳(乳) 豚肉とポテトの揚げ煮 ミントマト② とり肉と青菜のとろみスープ <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 豆腐 さけ	しょうが にんじん ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 ミントマト	ごはん 大麦 でん粉 じゃがいも 米油 きび砂糖 砂糖 ごま 大豆油	752 kcal	28.6 g	20.1 g	2.5 g
28	金	かけうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+かけ汁> 肉団子② オレンジ <b>責のり小魚</b> <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) 大豆 とり肉 なると 青のり 煮干し	しょうが 玉ねぎ にんにく  トマト にんじん 小松菜 干しいたけ オレンジ	ソフトめん(麦) でん粉 砂糖 菜種油 ラード	735 kcal	36.5 g	15.2 g	3.3 g

- ※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに( )で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。
- ※ 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。
- ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。
- ※ 県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。身近な所でつくられている食材に注目してみましょう。



**今月の食育目標:よくかんで食べよう**

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。  
よくかむと歯やあごが丈夫になり、脳がよく働くようになります。しっかりかんで食べよう!


