



よくかむことは
よく味わうこと



令和6年6月分 学校給食予定献立表 (中学校)

※いわき産の食材は太字で表示しています。



◎ 今月の食育目標「よくかんで食べよう」

小名浜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) とり肉のアップルソースかけ にらたま汁(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ にら にんにく りんご レモン オレンジ	ごはん でん粉 米油 砂糖	795 kcal	32.5 g	26.2 g	2.1 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！									
		よくかむと脳の中の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出 て食べ物ののみ込みや 消化・吸収を助けます。	かむことによって出 ただ液の働きで、むし 歯を予防します。	よくかむと良いことがたくさんあります。 かみかみメニューは、特に よくかんで、食べましょう！			
4	火	ポークカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー フィッシュビーフンズ	牛乳(乳) 豚肉 ウインナー チーズ(乳) スキムミルク(乳) 青のり 煮干し 大豆	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 じゃがいも 米油 カレールウ(麦) でん粉 ハヤシルウ(麦) 砂糖 ごま	858 kcal	27.8 g	26.9 g	3.4 g
5	水	給食はありません(市中体連総合大会のため)							
6	木								
7	金								
10	月	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース 呉汁 ミントマト②	牛乳(乳) みそ 豆腐 大豆 豚肉 油揚げ かじき	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ ミントマト	ごはん じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 米油	788 kcal	30.7 g	22.0 g	2.0 g
11	火	しょうゆラーメン<中華ソフトめん(麦)>+しょうゆ味スープ 牛乳(乳) みそかんぷら 一口りんごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 なると みそ 寒天 とり肉	しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんにく さやいんげん りんご レモン	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 じゃがいも 砂糖	782 kcal	34.5 g	19.0 g	3.8 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。									
12	水	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) 豚肉とごぼうの炒め キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 大豆 干しひじき 豚肉	キャベツ こんにゃく しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ 小松菜	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	718 kcal	30.0 g	20.1 g	2.2 g
13	木	食パン(乳、麦) ももジャム 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 大豆 とり肉	にんじん セロリ にんにく 玉ねぎ トマト さやいんげん	パン(乳、麦) ももジャム じゃがいも 小麦粉(麦) 米油 パン粉(麦)	773 kcal	31.6 g	26.0 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「いわし」です。									
14	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 こんにゃくのきんぴら なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) かまぼこ 豆腐 いわし みそ 豚肉	玉ねぎ なめこ 大根 長ねぎ しょうが にんじん こんにゃく	ごはん でん粉 砂糖 米油	717 kcal	29.8 g	19.6 g	2.7 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。 卵…(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。 ※学校給食では「そば・落花生・くるみ」を使用しておりません。

地場産物の活用



いわき農産物マスコットキャラクター

アグリ☆ファイブ

いわき市の学校給食では、
いわき市や福島県内でとれた
食材や加工されたものを
使用して、地産地消に
取り組んでいます。

☆6/10(月)～6/14(金)の一週間は、地場産物の活用を積極的に行っています。

いわき市農産物

ごはん トマト ミニトマト 長ねぎ
なめこ にんじん 大根 じゃがいも
キャベツ 小松菜 にんにく 玉ねぎ

いわき市で加工されたもの

豆腐 油揚げ かまぼこ
こんにゃく いかナゲット
いわしの生姜煮

福島県産

豚肉 とり肉 牛乳 大豆
卵 ベーコン さやいんげん
りんごゼリー もやし にら
トマトジュース ももジャム

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) さばの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ さば	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ しょうが レモン ぶどう	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	837 kcal	35.2 g	20.7 g	2.4 g
18	火	チャーハン 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 大豆 焼き豚	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ キャベツ たけのこ にら にんにく 干しいたけ むき枝豆	ごはん でん粉 ごま 砂糖 小麦粉(麦) 春雨 ごま油 なたね油 ラード 米油	736 kcal	26.0 g	21.5 g	3.1 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。									
19	水	ごはん 牛乳(乳) 鮭焼き魚 もやしとささみの煮びたし ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 鮭 とり肉	長ねぎ こまつな にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう	ごはん じゃがいも 米油 油	721 kcal	31.8 g	19.6 g	3.1 g
20	木	コッペパン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) 青菜とベーコンのソテー ポークビーンズ(麦) オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム とうもろこし 小松菜 オレンジ	パン(乳、麦) デミグラスソース(麦) 米油 マーシャルビーンズ(乳) ハヤシルウ(麦) じゃがいも	871 kcal	35.3 g	32.4 g	3.0 g
21	金	麦ごはん 牛乳(乳)コーヒー いかナゲット チンジャオロースー ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 たら いか 豚肉 オイスターソース	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 しょうが にんにく たけのこ ピーマン	ごはん 大麦 ワンタン(麦) でん粉 大豆油 砂糖 米油	768 kcal	31.3 g	19.1 g	2.6 g
24	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ シャリアピンソースかけ 豚汁 ハスカップゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ しょうが トマト にんにく レモン ぶどう	ごはん でん粉 砂糖 ラード じゃがいも	770 kcal	29.1 g	19.0 g	2.2 g
25	火	みそかけうどん<ソフトめん(麦)+みそかけ汁> 牛乳(乳) ポテトとじゃこのチーズ焼き(乳) バナナ	牛乳(乳) 豚肉 みそ ちりめんじゃこ チーズ(乳)	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし 玉ねぎ バナナ	ソフトめん(麦) 米油 なたね油 米粉 じゃがいも	824 kcal	34.7 g	19.6 g	3.3 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。									
26	水	麦ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦)② 茎わかめの炒め煮 たぬき汁	牛乳(乳) 豆腐 大豆 油揚げ 豚肉 とり肉 とりレバー さつま揚げ 茎わかめ	こんにゃく にんじん 長ねぎ えのきたけ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 ごま 油 ラード パン粉(麦) 米油	713 kcal	27.0 g	19.3 g	3.0 g
27	木	バターロールパン(乳、麦) 牛乳(乳) 豚肉入りコロッケ(麦) かぼちゃのポタージュ(乳、麦) メロン	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 大豆	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ メロン	パン(乳、麦) 砂糖 小麦粉(麦) マーガリン(乳) パン粉(麦) シチュールウ(麦) 生クリーム(乳) コーンフラワー じゃがいも 米油 油 ラード	904 kcal	28.8 g	36.5 g	2.2 g
28	金	ツナごはん 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② とり肉と青菜のとりみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 まぐろフレーク	玉ねぎ しょうが 長ねぎ にんじん にら キャベツ 小松菜	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油	812 kcal	29.7 g	28.3 g	2.5 g



給食回数 17回 平均栄養価：エネルギー787kcal たんぱく質30.9g 脂質23.3g カルシウム400mg 食塩相当量2.7g

