

よくかむことは よく味わうこと		令和7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」			
		※いわき産の食材は太字で表示しています。				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
2	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉の甘酢あんかけ 豚汁	福島県産の とり肉を 使用します。	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ	752 kcal	30.2 g	22.8 g	2.0 g
3	火	塩ラーメン〈中華ソフトめん(麦)+塩味スープ〉 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② オレンジ	福島県産の 豚肉です。	しょうが にんにく にんじん もやし 干しいたけ とうもろこし キャベツ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にら オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード	780 kcal	29.8 g	23.4 g	3.0 g
4	水	給食はありません（市中体連総合大会のため）							
5	木								
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、 食べ過ぎを防ぎます。		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！				
6	金	ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー とり肉と青菜のとりみスープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 練乳(乳) オイスターソース	にんじん 玉ねぎ しょうが 長ねぎ 小松菜 にんにく たけのこ ピーマン	ごはん でん粉 米油 砂糖	677 kcal	29.3 g	16.4 g	2.3 g
9	月	☆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。							
		ごはん 牛乳(乳) ほっけの昆布しょうゆ焼き 豚肉とごぼうの炒め どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 ほっけ	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ ごぼう こんにゃく トマト	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 バター(乳) 水あめ	717 kcal	35.6 g	17.6 g	2.1 g
地場産物の活用									
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(火)～6/16(月)の一週間は、地場産物の活用を積極的に行っています。				福島県産			
いわき市農産物		いわき市で加工されたもの				福島県産			
ごはん トマト ミニトマト 長ねぎ じゃがいも しょうが 干しいたけ にんじん おくいも にんにく なめこ 玉ねぎ 大根 ほうれんそう		豆腐 かまぼこ 油揚げ こんにゃく いかなゲット				豚肉 とり肉 牛乳 豆腐 大豆 卵 ベーコン 桃ゼリー 小松菜 いわし(常磐もの)			
10	火	☆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。							
		ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) ひじきの油炒め 玉ねぎのみそ汁	福島県産の 卵です。	牛乳(乳) 油揚げ みそ 豆腐 豚肉 干しひじき 卵(卵) かまぼこ	玉ねぎ 小松菜 干しいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん	721 kcal	28.3 g	19.3 g	2.5 g
11	水	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ビビンバ 青菜のみそ汁		牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 豚肉 とり肉 大豆 干しひじき	にんじん 長ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが ぜんまい もやし 小松菜 玉ねぎ	718 kcal	29.7 g	21.1 g	2.3 g
12	木	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ いわきトマトのミネストローネ 県産桃ゼリー	福島県産の桃を 使用したゼリーです。	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 白いんげん豆	にんにく にんじん セロリ トマト 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー(茎) 桃	776 kcal	27.8 g	24.6 g	2.9 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。

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
13 金	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。 ☆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。							
	ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 こんにゃくのきんぴら 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ とり肉 かまぼこ いわし	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも おくいも 米油 砂糖 ごま でん粉	755 kcal	33.5 g	21.4 g	2.6 g
16 月	ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) なめこと野菜のみそ汁 ミントマト②	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉	にんじん こんにゃく 大根 なめこ 玉ねぎ 小松菜 ミントマト	ごはん じゃがいも おくいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	747 kcal	28.3 g	19.9 g	2.3 g
17 火	わかめうどん(ソフトめん(麦)+わかめかけ汁) 牛乳(乳) みそかんぷら メロン	牛乳(乳) 豚肉 なると わかめ とり肉 みそ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ さやいんげん メロン	ソフトめん(麦) でん粉 じゃがいも 米油 砂糖	799 kcal	36.1 g	17.8 g	3.2 g
18 水	ごはん 牛乳(乳) ししゃもフライ(麦)② 五目豆 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ 大豆 ししゃも	ごぼう こんにゃく にんじん オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) 米油 パン粉(麦) でん粉	765 kcal	28.9 g	19.8 g	2.6 g
19 木	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーグ ケチャップソースかけ キャベツのシチュー(乳、麦)	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 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく トマト	パン(乳、麦) 米油 じゃがいも シチュールウ(乳、麦) 砂糖 油 生クリーム(乳) でん粉 ラード	793 kcal	32.9 g	27.6 g	2.7 g
20 金	麦ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ ワンタンスープ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 厚揚げ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが たけのこ さやいんげん ぶどう	ごはん 大麦 ワンタン(麦) 米油 砂糖 でん粉	754 kcal	27.8 g	16.0 g	2.6 g
23 月	ツナごはん 牛乳(乳) ささかまの磯辺揚げ けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ まぐろフレーク ささかまぼこ 青のり	大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ ごぼう 長ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	769 kcal	29.2 g	24.6 g	2.7 g
24 火	☆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。							
	ごはん 牛乳(乳) 赤魚の香味焼き 切り干し大根の含め煮 キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ 赤魚	玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 切り干し大根 さやいんげん こんにゃく しょうが にんじん レモン	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	699 kcal	35.1 g	16.2 g	2.5 g
25 水	麦ごはん 牛乳(乳) いかナゲット② ホイコーロー わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 豚肉 たら いか	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ ピーマン	ごはん 大麦 でん粉 ごま 米油 砂糖 大豆油 タピオカ粉	729 kcal	31.0 g	20.1 g	2.5 g
26 木	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー チキンカツ(麦) ベーコンと野菜のスープ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦) 大豆油 米油	793 kcal	30.5 g	28.1 g	2.7 g
27 金	ポークカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) 青菜とベーコンのソテー フィッシュビーンズ	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 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 キャベツ 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) でん粉 砂糖 ごま	794 kcal	27.2 g	22.6 g	3.2 g
30 月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ さば みそ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 コーンスターチ	773 kcal	31.1 g	18.4 g	2.4 g



給食回数 19回 平均栄養価：エネルギー753kcal たんぱく質30.6g 脂質20.9g カルシウム429mg 食塩相当量2.6g