

令和7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

はしは、まいにちもってかえて、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！

四倉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	I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
魚食給食 いわき市では毎月1日を「魚食の日」と制定しました。今年度も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。今日の魚は「いわし」です。									
2	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 ほうれんそうともやしのいそかあえ ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ のり いわし	だいこん 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう もやし しょうが	ごはん じゃがいも さとう でん粉	593 kcal	27.8 g	18.1 g	2.1 g
3	火	むぎごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦)・ごまみそソースかけ キャベツとかまぼこのおかかあえ だいこんのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ ささかまぼこ かつおぶし だいず とり肉	だいこん 玉ねぎ 長ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも こむぎ粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦) だいず油 こめ油 さとう ごま	583 kcal	22.6 g	16.8 g	2.4 g
6/4～10は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると「だ液(つば)」がたくさん出て、むし菌予防になります。歯の健康を守るために、30回かむことを意識して、よくかんで食べましょう！									
4	水	給食はありません							
5	木	コッペパン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) 手作りミートローフ(麦) ポトスープ オレンジ	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 だいず	にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶの葉 かぶ ブロッコリー とうもろこし グリーンピース にんにく オレンジ	パン(乳、麦) じゃがいも パン粉(麦) こむぎ粉(麦) ブルーベリージャム	602 kcal	29.0 g	17.8 g	2.0 g
6	金	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそあじスープ) 牛乳(乳) あげしゅうまい②(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず とうふ たら	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ とうもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 こむぎ粉(麦) でん粉 さとう ラード パン粉(麦) こめ油	602 kcal	23.9 g	20.8 g	2.4 g
6月は「朝食について見直そう週間運動」があります！ ☆☆☆朝ごはんモデル献立☆☆☆ 主食+主菜+副菜+汁ものがそろった朝ごはんを食べると体や脳が自覚め、元気に勉強や運動に取り組むことができます。早ね・早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう！									
9	月	ごはん 牛乳(乳) アジフライ(麦)・ワインソースかけ ごもくきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず とり肉 くさわかめ あじ	長ねぎ 玉ねぎ こまつな ごぼう にんじん こんにゃく	ごはん じゃがいも こめ油 さとう こむぎ粉(麦) パン粉(麦) でん粉	591 kcal	24.9 g	16.6 g	2.0 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) はるまき(麦) かみかみビビンバ だいこんのトロみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 ぶたレバー だいずミート だいず	だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく ぜんまい きりほしだいこん にんじん もやし こまつな キャベツ ほししいたけ	ごはん でん粉 ごま油 さとう ごま 粉あめ こむぎ粉(麦) はるさめ ラード こめ粉 だいず油 こめ油	624 kcal	23.1 g	22.0 g	2.3 g
11	水	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき キャベツとささみの煮びたし ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 さば	玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう みずあめ	577 kcal	28.8 g	20.2 g	2.0 g
12	木	食パン(乳、麦) はちみつレモンジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ やさいスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう にんにく オレンジ レモン	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 さとう 油 ラード はちみつレモンジャム	593 kcal	24.5 g	17.9 g	2.3 g
13	金	チキンカレーライス(むぎごはん) 牛乳(乳)・ストロベリー もやしとベーコンのソテー	牛乳(乳) とり肉 だいず ベーコン	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく ピーマン もやし	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ粉カレールウ こめ油 さとう	591 kcal	21.7 g	16.1 g	2.0 g



よくかんで食べるとよいこといっぱい！

- ◎むし菌予防や食べすぎによる肥満の予防になります。
- ◎かむ動きによって脳への血の流がよくなり、脳が活発にはたります。(勉強をがんばるためにもよくかみましょう。)

スキマDe
食育



DIGITAL★食育情報 *うちの人のいっしょに見てね*

家庭で手軽に見れる食育情報を紹介します。
(先月の「推し献立」&ひとくち指導など)



(いわき市
四倉給調HP)



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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
6/16～20は地産地消週間です。今週は、いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。地元の新鮮な食材を味わいましょう。(今週使う地元食材は太字で表記しています。)							
16月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ブロッコリーのにんにくいため おくいものみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず ベーコン とり肉	玉ねぎ こまつな 長ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく りんご	ごはん おくいも(じゃがいも) こめ油 こめ粉 さとう さとう	624 kcal	19.9 g	16.5 g
17火	ごはん 牛乳(乳) 県産かじきカツ(麦) パックソース ひじきの油いため いわき三大きのこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ひじき とり肉 油あげ かじき	だいこん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな しいたけ エリンギ なめこ にんじん こんにゃく	ごはん さとう こめ油 ごま でん粉 パン粉(麦)	626 kcal	26.2 g	20.4 g
18水	ごはん 牛乳(乳) 県産あおじそつくね(麦) もやしのしょうがみそいため かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) ぶた肉 だいずミート みそ とり肉 だいず ひじき	にんじん 玉ねぎ きくらげ こまつな もやし いわきこねぎ しょうが しそ	ごはん でん粉 こめ油 さとう こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	575 kcal	25.3 g	19.8 g
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんち」献立☆☆ 毎月19日「食育の日」(または近い日)に、献立を通していわき市の地場産物を紹介していきます。おいしく食べてくんちね！							
19木	コッパパン(乳、麦) いわきなしジャム 牛乳(乳) 県産アスパラガスとコーンのソテー いわきかぼちゃポターージュ(乳、麦) いわきミニトマト	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スkimミルク(乳) ウィンナーソーセージ	玉ねぎ いわきかぼちゃ キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし いわきミニトマト	パン(乳、麦) ルウ(乳、麦) こめ油 いわきなしジャム	619 kcal	23.1 g	18.9 g
20金	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) 県産さつまいもの天ぷら(麦) ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ	にんじん 玉ねぎ いわき市産ほししいたけ 長ねぎ こまつな りんご	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) さつまいも でん粉 だいず油 こめ油 さとう	567 kcal	22.5 g	13.6 g
23月	給食はありません(陸上大会予備日のため)						
24火	☆熱中症予防のために、朝ごはんを必ず食べよう！ 朝におすすめ常備菜♪						
25水	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) きりぼしだこんとこまつなの油いため ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 だいず みそ とり肉 さつまあげ かつおぶし たまご(卵)	こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ きりぼしだいこん こまつな	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉 油	570 kcal	24.1 g	15.4 g
26木	うずまきパン(乳、麦) 牛乳(乳) ハッシュポテト おおむぎ入りミネストローネ メロン	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ベーコン とり肉 しろいんげんまめ	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト マッシュルーム えだまめ にんにく メロン	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも おおむぎ こめ粉 だいず油 こめ油	600 kcal	22.5 g	21.2 g
27金	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) はるさめとやさいのちゅうか煮びたし わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ だいず ぶた肉	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん もやし	ごはん じゃがいも はるさめ さとう ごま油 こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油	591 kcal	22.7 g	18.2 g
30月	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) みそかんぱら こんさい汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ だいず かつお	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれんそう えのきたけ えだまめ しょうが 玉ねぎ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう こむぎ粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦)	624 kcal	22.6 g	21.5 g
給食回数：18回 エネルギー：597kcal たんぱく質：24.2g 脂質：18.4g カルシウム：374mg 食塩相当量：2.1g							

◆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)

◆給食センターでは、原材料にそば・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。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆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。

◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。