



令和8年 1月分 学校給食予定献立表（小学校）

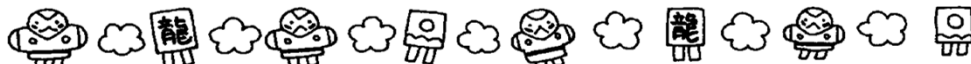


☆☆☆ 今月の食育目標「感謝して食べよう」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

日曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	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
9 金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) しろみざかなのフライ(麦) タルタルソース 大豆のカレースープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 豚レバー 大豆 ホキ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	パン(乳,麦) じゃがいも ルウ(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 いちごジャム 水あめ 油 ノンエッグタルタルソース	666 kcal	29.9 g	24.3 g	2.4 g
13 火	地域の郷土料理献立★いわき市★ ★ よくかむ献立 ★ ごはん 牛乳(乳) さばのゆずみそ煮 いわきの家庭風ぞう煮 かむ黒豆 <small>もちに見立てた「さといも」が入っています。</small> <small>よくかむ食品です</small>	牛乳(乳) とり肉 なると さば みそ 黒大豆	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ しいたけ ほうれん草 ゆず	ごはん さといも 米こうじ でんぷん 三温糖 さとう	544 kcal	24.7 g	15.7 g	1.8 g
14 水	リクエストメニュー ★ 湯本第一小学校・湯本第一中学校★ しおラーメン〈中華ソフトめん(麦)+スープ〉 牛乳(乳) ぎょうざ②(麦) みかん 	牛乳(乳) ぶた肉 	にんじん たけのこ もやし 白菜 とうもろこし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にら みかん	中華ソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード	579 kcal	22.2 g	16.2 g	1.7 g
15 木	【ひとしおラボ開発減塩レシピ】いわき市の「ひとしおラボ」では、減塩を皆さんに広める事業に取り組んでいます。塩こうじに肉を漬け込むことで食材の旨味を引き出してくれるため、おいしく減塩ができます。 ★ よくかむ献立 ★ ざっくごごはん 焼きのり 牛乳(乳) いわしのなんばんづけ しおこうじスープ 	牛乳(乳) とり肉 いわし のり	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ ビーマン 赤パプリカ しょうが	ごはん アマランサス はとむぎ 大麦 発芽玄米 きび 高きび 黒米 米こうじ でんぷん こめ油 さとう	550 kcal	27.3 g	15.8 g	1.7 g
16 金	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) ミントマト① 野菜とり肉のコンソメ煮 	牛乳(乳) とり肉 大豆 ボンレスハム(卵,乳) たまご(卵) チーズ(乳)	にんじん だいこん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ ミントマト	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも 三温糖 でんぷん さとう 油 りんごジャム	583 kcal	26.3 g	19.9 g	1.7 g
19 月	★ よくかむ献立 ★ 米粉の野菜カレーライス<ごはん+カレー> 牛乳(乳) 紙カツ(麦) おさつスティック <small>よくかむ食品です。</small> <small>小麦も乳製品も不使用の さっぱりした味わいの カレーができました。</small> <small>牛乳(乳) とり肉 豚レバー 大豆 豆乳チーズ ぶた肉</small>	牛乳(乳) とり肉 豚レバー 大豆 豆乳チーズ ぶた肉	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ブロッコリー しめじ かぼちゃ トマト 	ごはん こめ油 でん粉 パーム油 さとう ココア 米粉 ラード タピオカ粉 米粉ルウ コーンスターチ パン粉(麦) さつまいも	675 kcal	23.9 g	25.4 g	2.1 g
20 火	麦ごはん 牛乳(乳) ほっけのこんぶしょうゆ焼き すき焼き アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ ほっけ	白菜 にんじん 長ねぎ こんにゃく ほししいたけ トマト アセロラ 	ごはん 大麦 さとう こめ油 水あめ でんぷん	588 kcal	27.7 g	16.6 g	1.7 g
21 水	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)① マーボーどうふ ちゅうかたまごスープ(卵) <small>しみどうふ は こおりどうふ や こおやどうふ ともばれています。</small>	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 とうふ みそ 大豆 いわしエキス	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ にら きくらげ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 さとう 小麦粉(麦) ラー ド	591 kcal	24.3 g	18.7 g	2.0 g
22 木	ごはん 牛乳(乳) しみどうふの煮しめ どさんこ汁 ハスカップゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 さつまあげ こおりどうふ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう ふき こんにゃく ほししいたけ さやいんげん ハスカップ	ごはん じゃがいも こめ油 豆乳バター 三温糖 さとう	575 kcal	22.9 g	15.1 g	2.1 g
23 金	コッペパン(乳,麦) 福島ももジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ ポトフ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 ぶた肉 とり肉 豆乳チーズ	かぶ かぶの葉 玉ねぎ 白菜 にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード パーム油 米粉 ももジャム	595 kcal	25.4 g	18.6 g	2.2 g

1月(小学校)



常磐学校給食共同調理場

全国学校給食週間
*給食にまつわることにについて考える一週間です。

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	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
26	月	魚食給食 かつおごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) のだ煮 白菜とかぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ かつおフレーク 干しひじき とり肉	白菜 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう しょうが にんじん えだ豆 たけのこ	ごはん さとう でんぷん ラード	620 kcal	25.9 g	22.4 g	2.6 g
27	火	磐農オリジナル食材献立 はつが米入りごはん 牛乳(乳) 磐農(ばんのう)ビーンズシチュー ブロッコリーソテー いよかん	牛乳(乳) 大豆 豚レバー ぶた肉 ウインナーソーセージ	玉ねぎ アップルビューレ マッシュルーム にんにく パセリ トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん いよかん	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも 米粉ルウ さとう ラード 米粉 こめ油	614 kcal	21.0 g	18.5 g	1.9 g
28	水	貴重な主食「ソフトめん」の献立 あんかけうどん(ソフトめん(麦)+あん(卵)) 牛乳(乳) ハムカツ(麦) 青のり小魚	牛乳(乳) とり肉 油あげ たまご(卵) 大豆 ぶた肉 青のり 煮干し	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ ほししいたけ しょうが	ソフトめん(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油	630 kcal	30.2 g	20.9 g	2.6 g
29	木	魚食給食 ** 地場産物活用献立 ** ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き なつとう なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 大豆 さんま 納豆	なめこ 長ねぎ しょうが	ごはん 油 さとう	651 kcal	30.7 g	26.6 g	1.8 g
30	金	リクエストメニュー ★ 湯本第二小学校・高坂小学校 ★ ごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ② いわき野菜のとん汁 米粉クレープ(いちご)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 大豆 みそ とり肉 豆乳	こんにやく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが いちご レモン	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう 水あめ なたね油 米粉	688 kcal	26.8 g	27.0 g	1.7 g
*給食回数15回 *平均栄養価 エネルギー：610kcal たんぱく質：25.9g 脂質：20.1g カルシウム：352mg 食塩：2.0g									
※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前(の)後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か) ※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。) ※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入する可能性があります。 ※地場産物を積極的に活用しています。 ※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。									

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。

令和7年度学校給食標語コンクール

テーマ「学校給食での私の楽しみ」

最優秀賞作品を紹介します！

小学校 下学年(1～3年)の部

「きゅうしよくで あらたな おいしさ だいはっけん」

好間第二小学校1年 新國 陽斗さん

小学校 上学年(4～6年)の部

「給食で 世界各国 グルメ旅」

高坂小学校4年 斎藤 颯真さん

中学生の部

「ツナごはん いわき独自の 神メニュー」

玉川中学校2年 蛭田 志歩さん

ご応募ありがとうございました。