



令和8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」☆☆☆



常磐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
1	月	ごはん 牛乳(乳) 豚肉とふのうま煮(麦) どさんこ汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 麩(麦)	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく グリンピース ぶどう	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 豆乳バター 三温糖	727 kcal	28.7 g	16.9 g	2.3 g
2	火	担々めんく中華ソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) 新じゃがのフライドポテト 青のり小魚	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豚レバー 赤みそ 青のり 煮干し	しらたき にんじん 長ねぎ もやし 小松菜 しょうが にんにく	中華ソフトめん(麦) ねりごま ごま じゃがいも 米油 砂糖	748 kcal	33.9 g	20.6 g	2.9 g
4	木	ごはん 茎わかめのじゃこ煮 牛乳(乳) さばのみそ煮 じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ 昆布 さば みそ くきわかめ ちりめんじゃこ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 枝豆 ごぼう	ごはん じゃがいも 三温糖 でん粉 ごま コーンスターチ	794 kcal	34.7 g	18.9 g	2.9 g
5	金	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしぼんずかけ なめこもやしのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 とり肉	なめこ もやし 長ねぎ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 オレンジ	ごはん カルシウム米 じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 米油 三温糖	703 kcal	27.1 g	17.7 g	2.5 g
日本型食生活献立			日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。						
8	月	ごはん(主食) 牛乳(乳) 厚焼きたまご(卵) 主菜 かみかみ和え(あまず味) こんにゃく寒天入りみそ汁 汁物	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 寒天 みそ かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ 大豆 かつお節 卵(卵)	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら 切り干し大根 しょうが	ごはん 三温糖 米油 でん粉 砂糖 油	716 kcal	30.1 g	19.9 g	2.7 g
9	火	カルシウム米入りごはん 焼きのり 牛乳(乳) ししゃものあまずかけ② 五目豆	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ ししゃも のり	枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ ピーマン	ごはん カルシウム米 じゃがいも 米油 三温糖 でん粉	733 kcal	27.6 g	19.0 g	2.6 g
食育の日献立			食育とは、「食」に関する知識やバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べながら学んでいきましょう。						
10	水	麦ごはん(主食) 牛乳(乳) ごぼうメンチかつ(麦) 主菜 ふきのみそ炒め にらとみつばのみそ汁 汁物	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 大豆	にら みつば 玉ねぎ ふき にんじん こんにゃく しょうが ごぼう	ごはん 大麦 でん粉 三温糖 ごま油 タピオカ粉 パン粉(麦) コーンスターチ 砂糖 米油	771 kcal	29.9 g	23.3 g	2.5 g
給食で取り組むSDGs献立			給食でも、野菜の廃棄を見直したりできることからSDGsに取り組んでいます。今日のクラムチャウダーは「野菜の皮」を煮込んだだけで作りしました。						
11	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) チーズ(乳) スラッピージョー ベジプロス使用クラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 あさり 白豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぼたてエキス 豚肉 豚レバー 豆乳チーズ	キャベツ 玉ねぎ パセリ にんじん ピーマン マッシュルーム	パン(乳,麦) 米油 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 生クリーム(乳) 三温糖 米粉	769 kcal	37.4 g	24.5 g	2.8 g
12	金	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 油揚げ みそ あじ 練乳(乳)	玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	707 kcal	26.1 g	19.4 g	2.2 g

今週は歯と口の健康週間です！

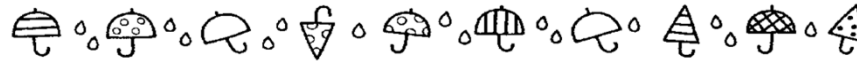
※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※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)等が混じ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生徒が見られます。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。



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
						kcal	g	g	g
今週は「地場産物」をたくさん活用した献立を提供します。		魚食給食	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「いわし」です。						
	15	月にゃくといなりの混ぜごはん(混ぜこみ) 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 青菜入り呉汁 太字のものが地場産物です!	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ まいわし	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも 三温糖 砂糖 水あめ	761 kcal	34.7 g	20.8 g	2.9 g
	16	地域の郷土料理献立・いわき市 五目うどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) 肉みそかんぷら かむ大豆 給食では、大きなじゃがいもを使い皮をむいて作りました。	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 豚肉 みそ かつお節 大豆	しいたけ 小松菜 にんじん 長ねぎ なめこ	ソフトめん(麦) 三温糖 砂糖 でん粉 米油 じゃがいも	779 kcal	39.5 g	19.5 g	2.8 g
	17	紫黒米入りごはん 牛乳(乳) メンチかつ(麦) ソース もやしのチャプスイ カラフルミニトマト① どんな色のトマトになるかお楽しみに!!	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ	もやし きくらげ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん ミニトマト	ごはん 紫黒米 ごま油 でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	759 kcal	25.6 g	22.8 g	2.1 g
	18	コッパン(乳、麦) 福島りんごジャム 牛乳(乳) ウインナーソーセージ・いちご入りソースかけ 粉ふきいも(乳) 豆乳チーズ入りミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 豆乳チーズ ウインナーソーセージ	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー セロリ トマト 芽子んにく いちご 粉ふきいもにバターを使用しています。	パン(乳、麦) オリーブオイル じゃがいも でん粉 三温糖 バター(乳) きび砂糖 りんごジャム	731 kcal	26.0 g	24.7 g	2.6 g
	19	ムリなくおいしく減塩献立 発芽米入りごはん 牛乳(乳) とりつくね②(麦) 油揚げのみそ汁 ひとくちキウイゼリー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 大豆 ひじき	小松菜 玉ねぎ にんじん キウイフルーツ	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	713 kcal	26.4 g	20.4 g	1.9 g
	22	ごはん 牛乳(乳) ぶりの昆布しょうゆ焼き やわらかみそ大豆 揚げなすのみそ汁 ハスカップゼリー よくかむ食品です	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ ぶり 大豆	なす 玉ねぎ 小松菜 トマト ハスカップ	ごはん 米油 パーム油 じゃがいも 砂糖 水あめ 三温糖 でん粉	776 kcal	21.3 g	16.1 g	2.1 g
	23	ごはん 牛乳(乳) ハムとポテトの手作り春巻き(麦) 厚揚げととり肉のチリソース煮 中華春雨スープ 1640本の春巻きががんばるぞ!	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 厚揚げ とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが ほうれん草 きくらげ にんにく	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 米油 三温糖 じゃがいも 砂糖	769 kcal	32.7 g	20.0 g	2.6 g
	24	ごはん 牛乳(乳) 切り干し大根と小松菜の油炒め みそ肉じゃが メロン	牛乳(乳) 豚肉 みそ とり肉 さつま揚げ かつお節	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 切り干し大根 小松菜 メロン	ごはん じゃがいも 三温糖 米油	750 kcal	30.5 g	14.8 g	2.2 g
	25	バターロールパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・ガーリックソースかけ とり肉と豆のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 大豆 豆腐 おから	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト しょうが	パン(乳、麦) 砂糖 米油 マーガリン(乳) じゃがいも でん粉 油 三温糖 いちごジャム	746 kcal	31.1 g	24.3 g	2.8 g
	26	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 水ぎょうざ②(麦) チンジャオロースー 米粉ワンタンスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 オイスターソース	玉ねぎ にんじん もやし ピーマン 干しいたけ 小松菜 キャベツ しょうが 長ねぎ たけのこ にんにく	ごはん でん粉 米粉 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 油 ラード 米油	718 kcal	28.1 g	17.2 g	2.3 g
	29	ポークカレーライス<ごはん+カレー(乳、麦)> 牛乳(乳) もやしとひき肉の黒こしょう炒め 河内晩柑(かわちばんかん) ジュシーフルーツや和製グレープフルーツともばれています。	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 ウインナーソーセージ	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ にんにく しょうが もやし 小松菜 河内晩柑	ごはん じゃがいも ルウ(乳、麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 米油	762 kcal	29.8 g	18.7 g	2.6 g
	30	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) デザート揚げパン(麦)(ココア味)	牛乳(乳) 豚肉 みそ 豆乳 大豆 とり肉 とりレバー	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 でん粉 砂糖 油 ラード パン粉(麦) 大豆油 小麦粉(麦) オリーブオイル 米油 ココア	791 kcal	33.4 g	21.8 g	3.0 g