



令和8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」☆☆☆

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) さばのみそ煮 じゃがいもそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ さば みそ	玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも さんおんとう でんぷん コーンスターチ	586 kcal	25.1 g	15.3 g	1.9 g	
2 火	ごはん 牛乳(乳) 水ぎょうざ①(麦) 米粉ワタンスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 オイスターソース だいず	玉ねぎ にんじん もやし ほししいたけ ほうれん草 こんにやく たけのこ ピーマン しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 米油 小麦粉(麦) さとう ごま油 油 ラード	506 kcal	21.1 g	13.8 g	1.7 g	
4 木	<p>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。</p> <p>よくかむ献立 よくかんで食べることは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。「ごぼうメンチかつ」は、よくかんで食べる食品ですよ。</p>								
5 金	ごはん 牛乳(乳) ごぼうメンチかつ(麦) ふきのみそいため	牛乳(乳) ぶた肉 かんてん とうふ みそ 白花生 とり肉 だいず	玉ねぎ にんじん じゃがいも ピーマン ブロッコリー にんにく パセリ	ごはん 米油 さんおんとう タピオカ粉 パン粉(麦) さとう でんぷん コーンスターチ	594 kcal	24.3 g	20.2 g	2.2 g	
8 月	<p>よくかむ献立 よくかんで食べることは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。「ししゃも」は、よくかんで食べる食品ですよ。</p>								
9 火	<p>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てることです。食べながら学んでいきましょう。</p>								
10 水	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 青のりこざかな	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉 青のり 煮ぼし	なめこ もやし 長ねぎ にんじん こまつな 玉ねぎ だいこん	ごはん 大麦 じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード さんおんとう	544 kcal	24.7 g	16.0 g	2.2 g	
11 木	ごはん 牛乳(乳) ぶりのこんぶしょうゆ焼き やわらかみそ大豆 あげなすのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ ぶり だいず	なす 玉ねぎ こまつな トマト	ごはん 米油 パーム油 さとう 水あめ さんおんとう でんぷん	557 kcal	16.4 g	13.8 g	1.7 g	
12 金	<p>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ました！</p>								
12 金	食パン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー スラッピージョー ベジブロス使用クラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花生 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたてエキス ぶた肉 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) さとう 油 パーム油 生クリーム(乳) さんおんとう 米粉	628 kcal	29.1 g	19.0 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。

※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)など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原童が見られます。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。



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	
今週は「地場産物」をたくさん活用した献立を提供します。	15	月	<p>けんえんこんだて ムリなくおいしく減塩献立</p> <p>太字のものが地場産物です!</p> <p>ごはん 牛乳(乳) メンチかつ(麦) ソース もやしのチャブスイ ひとくちキウイゼリー</p>	<p>もやしのチャブスイはとろみがついています。とろみがあることで舌にとどまる時間が長くなり、薄味でもおいしく仕上がります。</p> <p>牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ</p> 	<p>もやし ほしいたけ きくらげ キャベツ 玉ねぎ にんじん キウイフルーツ</p> 	<p>ごはん ごま油 でんぷん さとう パン粉(麦) 米油</p>	610 kcal	20.5 g	21.2 g	1.6 g
	16	火	<p>しこく米入りごはん 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) 油あげとほうれん草のみそ汁 カラフルミニトマト①</p> <p>どんな色のトマトになるかお楽しみに!!</p>	<p>牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 だいず ひじき</p>	<p>ほうれん草 しそ 玉ねぎ にんじん ミニトマト</p> 	<p>ごはん しこく米 じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦)</p>	559 kcal	22.8 g	18.1 g	1.8 g
	17	水	<p>ちいき きょうどりりょうりこんだて 地域の郷土料理献立・いわき市</p> <p>ごもくうどん<ソフトめん(麦)>+かけ汁> 牛乳(乳) 肉みそかんぶら かむだいず</p> <p>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。</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 かまぼこ 油あげ ぶた肉 みそ かつおぶし だいず</p>	<p>しいたけ なめこ ほうれん草 にんじん 長ねぎ</p> 	<p>ソフトめん(麦) さんおんとう でんぷん 米油 じゃがいも さとう</p>	606 kcal	32.1 g	17.0 g	2.6 g
	18	木	<p>ぎょしょくきゅうしよく 魚食給食</p> <p>こんにゃくといなりのまぜごはん <はつが米入りごはん>(まぜこみ) 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 ご汁</p> 	<p>牛乳(乳) だいず とり肉 とうふ みそ だいずペースト ぶた肉 油あげ まいわし</p>	<p>長ねぎ にんじん 玉ねぎ こまつな ごぼう こんにゃく さやいんげん オレンジ</p>	<p>ごはん はつがはいが米 じゃがいも さんおんとう さとう 水あめ</p>	609 kcal	29.3 g	18.6 g	2.2 g
	19	金	<p>コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーソーセージ・いちご入りソースかけ とうにゅうチーズ入りミネストローネ</p> <p>いわき市の遠野でつづられています。</p>	<p>牛乳(乳) ベーコン 豆乳チーズ ウインナーソーセージ</p>	<p>玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー セロリ トマト めぐにんにく いちご</p>	<p>パン(乳,麦) オリーブオイル きびぎとう さんおんとう でんぷん</p>	546 kcal	21.5 g	22.3 g	2.1 g
	22	月	<p>ごはん 牛乳(乳) 切りほしだいこんとこまつなの油いため みそ肉じゃが メロン</p> <p>ジュシーフルーツや和製グレープフルーツともよばれています。</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 みそ とり肉 さつまあげ かつおぶし</p>	<p>玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 切りほしだいこん こまつな メロン</p> 	<p>ごはん じゃがいも さんおんとう 米油</p>	590 kcal	23.8 g	13.0 g	1.8 g
	25	木	<p>ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とふのうま煮(麦) どさんこ汁 かわちばんかん</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉 ふ(麦)</p> 	<p>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 グリーンピース かわちばんかん</p>	<p>ごはん じゃがいも 米油 豆乳バター さんおんとう</p>	563 kcal	23.4 g	15.2 g	1.8 g
	26	金	<p>バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) とうふハンバーグ・てりやきソースかけ とり肉とやさいのトマト煮</p>	<p>牛乳(乳) ぶたレバー とり肉 だいず とうふ おから かつおぶし</p>	<p>にんにく にんじん マッシュルーム トマト 玉ねぎ さやいんげん しょうが</p>	<p>パン(乳,麦) さとうなたね油 マーガリン(乳) 米油 じゃがいも でんぷん 水あめ さんおんとう</p>	589 kcal	27.1 g	20.2 g	2.1 g
	29	月	<p>よくかむこんだて よくかむ献立</p> <p>よくかむ食品です</p> <p>ごはん ぎつこくふりかけ 牛乳(乳) しろみ魚フライ(麦) にらとみつばのみそ汁 ぶどうゼリー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ 白花豆 だいず ホキ こんぶ かつおぶし</p>	<p>にら にんじん みつば 玉ねぎ ぶどう かぼちゃ とうもろこし ひろしまな きょうな だいこん葉 トマト</p>	<p>ごはん でんぷん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 さとう じゃがいも 水あめ ひえ キヌア</p>	604 kcal	23.6 g	16.4 g	1.9 g
	30	火	<p>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いため</p> <p>★のチーズが入っています!</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナーソーセージ</p>	<p>玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが もやし トマト こまつな</p> 	<p>ごはん じゃがいも ルウ(乳,麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう パーム油 こめ油</p>	676 kcal	23.9 g	14.7 g	2.3 g