





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

※太字は県産、市内産です。「牛乳」「ごはん」は通年 福島県産を使用しています。

三和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	エネルギーのもとになる食品	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)・コーヒー味 たこナゲット②(麦) ビビンバの具 わかめスープ <small>ごはんにのせて食べましょう。</small>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ たちうお いか たこ 大豆 豚肉	にんじん とうもろこし こねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし こまつな	ごはん でん粉 小麦粉(麦) さとう ラード こめ油 ごま油 ごま	835 kcal	33.9 g	29.3 g	2.6 g
2	火	ゆかりごはん 牛乳(乳) 打ち豆入り切り昆布の油炒め どさんこ汁(乳) かみかみグミ 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 昆布 とり肉 打ち豆 ゼラチン	赤しそ 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 りんご	ごはん ジャがいも こめ油 バター(乳) さとう	724 kcal	26.4 g	18.1 g	2.2 g
4	水	給食はありません							
5	木								
6	金								
8	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あじフライ(麦) パックソース ほうれん草のごま和え とりごぼう汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 油揚げ あじ	ごぼう 長ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ	ごはん ジャがいも こめ油 小麦粉(麦) パン粉(麦) ごま さとう	754 kcal	30.2 g	23.2 g	2.3 g
9	火	雑穀ごはん 牛乳(乳) とり肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃ汁 さくらんぼ② チーズ(乳)	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉 チーズ(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ピーマン しょうが にんにく さくらんぼ	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランthus こめ油 でん粉	713 kcal	29.4 g	20.9 g	2.1 g
10	水	コッパパン(乳,麦) 県産梨ジャム 牛乳(乳) トマトミートオムレツ(卵) ポトフスープ メロン	牛乳(乳) ウインナー とり肉 卵(卵)	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん ブロッコリー トマト メロン 梨 レモン	パン(乳,麦) ジャがいも でん粉 さとう 水あめ	728 kcal	26.3 g	24.3 g	2.4 g
11	木	ごはん ひじきのり佃煮 牛乳(乳) イカと厚揚げのチリソース煮 中華卵スープ(卵) 冷凍みかん	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 生揚げ いか のり 干しひじき かつお節	玉ねぎ にんじん 長ねぎ いら きくらげ にんにく しょうが みかん	ごはん はるさめ でん粉 ごま油 こめ油 さとう	772 kcal	33.7 g	21.7 g	2.5 g
12	金	枝豆ごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) わかめと麩のみそ汁(麦) <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 油揚げ とり肉 凍り豆腐	玉ねぎ 長ねぎ 枝豆 にんじん ごぼう かぼちゃ	ごはん 豆麩(麦) さとう ごま 小麦粉(麦) ジャがいも コーンスターチ パン粉(麦) こめ油	775 kcal	27.8 g	25.0 g	2.5 g
15	月	◆ 地産地消週間 ◆ 今週は、福島県産やいわき市産の食材、市内で加工された食材がたくさん使われます。地域の方々に感謝して味わっていただきますよう。							
		🐟 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。給食ではいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月は「いわし」です。							
		ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのオレンジ煮 こんにゃくのきんぴら  きのこのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ いわし さつま揚げ	なめこ しいたけ こねぎ オレンジ こんにゃく にんじん さやいんげん	ごはん 砂糖 こめ油 ごま油 さとう ごま	706 kcal	33.7 g	21.0 g	2.4 g

給食回数：19回 エネルギー：773kcal たんぱく質：30.8g 脂質：22.8g カルシウム：408mg 食塩相当量：2.5g

6月(中学校)

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16	火	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) とり肉とポテトの揚げ煮 手作り肉団子のスープ(卵,麦) ミニトマト②	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とり肉 のり	しょうが にんじん 白菜 玉ねぎ 干しいたけ にら ピーマン ミニトマト	ごはん パン粉(麦) でん粉 こめ油 じゃがいも さとう 米粉ワンタン	808 kcal	29.9 g	26.0 g	2.5 g
17	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーとエリンギのソテー(乳) ミネストローネ(麦) 県産ももゼリー	牛乳(乳) ウィナー 大豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ほうれん草 トマト にんにく ブロッコリー アスパラガス もやし エリンギ もも	メロンパン(卵,乳,麦) じゃがいも マカロニ(麦) オリーブオイル バター(乳) 水あめ	803 kcal	29.6 g	26.9 g	2.1 g
18	木	かきたまうどん 【ソフトめん(麦)+かけ汁(卵)】牛乳(乳) みそかんぱら 県産大豆 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 なたと 卵(卵) みそ かつお節 大豆	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ みつば 干しいたけ	ソフトめん(麦) でん粉 じゃがいも こめ油 さとう	798 kcal	35.7 g	20.9 g	3.2 g
19	金	ひき肉のカレーライス(乳,麦)【胚芽米ごはん】 牛乳(乳) 小松菜のソテー(乳) 県産一口ブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート チーズ(乳) ハム スキムミルク(乳) 寒天	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく こまつな キャベツ ブルーベリー	ごはん 胚芽米 じゃがいも カレールウ(乳,麦) でん粉 さとう こめ油 バター(乳)	798 kcal	28.2 g	29.7 g	3.2 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> さばの土佐煮 れんこんのみそきんぴら なすのみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 油揚げ みそ さば 豚肉	なす 玉ねぎ れんこん さやいんげん こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも コーンスターチ こめ油 ごま さとう	749 kcal	31.0 g	22.7 g	2.3 g
23	火	ごはん 牛乳(乳) 東北シューマイ②(麦) トマトキムチ丼の具 春雨スープ <small>ごはんにのせて食べましょう。</small>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 豚肉 昆布	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら しょうが れんこん もやし 白菜 こまつな にんにく 大根 トマト	ごはん はるさめ でん粉 小麦粉(麦) さとう ごま油 ごま	761 kcal	31.4 g	20.6 g	2.6 g
24	水	コッパパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン じゃがいものベーコン煮(乳) キウイフルーツ 小魚	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 大豆 煮干し	玉ねぎ にんじん さやいんげん グリンピース にんにく キウイフルーツ	パン(乳,麦) じゃがいも バター(乳) さとう こめ油 米粉 水あめ	796 kcal	40.1 g	22.2 g	3.0 g
25	木	ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> 蒸しどり 切干大根のサラダ 玉ねぎのみそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草 こねぎ 切り干し大根 キャベツ ピーマン 赤パプリカ レモン	ごはん でん粉 さとう 水あめ ごま油 ごま はちみつ	810 kcal	29.5 g	21.9 g	2.4 g
26	金	麦ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> かじきかつ(麦) パックソース キャベツのみそマヨあえ(麦) 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 かじき ちくわ(麦) わかめ	こまつな 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 パン粉(麦) こめ油 ノンエッグマヨネーズ ごま	815 kcal	31.3 g	25.1 g	2.4 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) ほうれん草のナムル ビーンズシチュー(麦) オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉	玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト もやし ほうれん草 にんじん オレンジ	ごはん じゃがいも さとう ハヤシルウ(麦) こめ油 ごま油 ラー油 ごま	747 kcal	26.3 g	18.1 g	3.2 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし 筑前煮 レアチーズいちご(乳)	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ いわし チーズクリーム(乳)	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん 干しいたけ しょうが いちご レモン	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉 ごま 油	796 kcal	30.9 g	25.0 g	2.1 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎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)