



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

※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	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	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)・コーヒーあじ たこナゲット②(麦) ビビンバのぐ わかめスープ <small>ごはんのにせてたべましょう。</small>	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ たちうお いか たこ だいず ぶた肉	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 小麦粉(麦) さとう ラード こめ油 ごま油 ごま	698 kcal	29.8 g	27.0 g	2.3 g
2火	ゆかりごはん 牛乳(乳) うちまめいりきりこんぶの油いため どさんこ汁(乳) かみかみグミ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ こんぶ とり肉 うちまめ ゼラチン	あかしそ 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 じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう	573 kcal	22.0 g	15.7 g	2.0 g
3水	給食はありません							
4木	しおラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) はるまぎ(麦) <small>かみかみメニュー</small> ミニトマト② ござかな(カレーあじ)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず にぼし <small>※ミニトマトは、くちにいれたら すぐにかんで たべましょう。</small>	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ とうもろこし キャベツ 長ねぎ こまつな にら たけのこ 玉ねぎ ミニトマト	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油 水あめ	<small>夕食は塩分ひかえめに。</small>			
5金	ごはん あじのり 牛乳(乳) とり肉とポテトのあげ煮 てづくり肉だんごのスープ(卵,麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 のり	しょうが にんじん はくさい 玉ねぎ ほししいたけ ほうれんそう ピーマン オレンジ	ごはん こめ粉ワントン パン粉(麦) でん粉 こめ油 じゃがいも さとう	657 kcal	26.3 g	22.2 g	2.1 g
8月	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> あじフライ(麦) パックソース ほうれんそうのごまあえ とりごぼう汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 油あげ あじ	ごぼう 長ねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ	ごはん じゃがいも こめ油 小麦粉(麦) パン粉(麦) ごま さとう	595 kcal	24.8 g	19.6 g	1.5 g
9火	ざっこくごはん 牛乳(乳) とり肉とキャベツのみそいため かぼちゃ汁 さくらんぼ② チーズ(乳)	<small>※さくらんぼは、くちにいれたら すぐにかんで、たねをのみこまない ようにちゅういしましょう。</small> 牛乳(乳) 油あげ 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 おしむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くろまい はと麦 アマアサ こめ油 でん粉	572 kcal	26.0 g	19.4 g	1.9 g
10水	コッペパン(乳,麦) 県産なしジャム 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) ウィンナー とり肉 たまご(卵)	玉ねぎ キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー トマト メロン なし レモン	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 さとう 水あめ	615 kcal	22.8 g	22.2 g	2.0 g
11木	ごはん ひじきのりつくだに 牛乳(乳) イカとあつあげのチリソース煮 ちゅうかたまごスープ(卵) れいとうみかん	牛乳(乳) とり肉 いか のり たまご(卵) とうふ なまあげ 干しひじき かつおぶし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら 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	<small>夕食は塩分ひかえめに。</small>			
12金	えだまめごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) かぼちゃコロツケ(麦) <small>かみかみメニュー</small> わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ 油あげ とり肉 こおりどうふ	玉ねぎ 長ねぎ えだまめ にんじん ごぼう かぼちゃ	ごはん まめふ(麦) さとう ごま 小麦粉(麦) じゃがいも ユンスターチ パン粉(麦) こめ油	610 kcal	22.7 g	21.7 g	2.1 g

給食回数：18回 エネルギー：608kcal たんぱく質：25.1g 脂質：19.6g カルシウム：380mg 食塩相当量：2.2g

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>◆ 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。</p> <p>◎ 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。</p>									
15	月	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) 油あげ とうふ みそ いわし さつまあげ	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 こめ油 ごま油 さとう ごま	542 kcal	27.2 g	17.2 g	2.2 g
16	火	給食はありません							
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) ウインナー だいず ベーコン	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ほうれんそう 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	655 kcal	24.4 g	22.2 g	1.8 g
18	木	かきたまうどん 【ソフトめん(麦)+かけ汁(卵)] 牛乳(乳) みそかんばんら 県産だいず  かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 なんと たまご(卵) みそ かつおぶし だいず	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 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	夕食は塩分ひかえめに。			
19	金	ひき肉の咖喱(乳,麦)【はいがまいごはん】 牛乳(乳) こまつなのソテー(乳) 県産ひとくちブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 ハム だいずミート チーズ(乳) スキムミルク(乳) かんてん	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 はいが米 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)	夕食は塩分ひかえめに。			
22	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さばのとさ煮 れんこんのみそきんぴら なすのみそ汁  かみかみメニュー	牛乳(乳) 油あげ みそ さば ぶた肉	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	575 kcal	24.7 g	18.1 g	2.2 g
23	火	給食はありません							
24	水	給食はありません							
25	木	ごはん 牛乳(乳)  かみかみメニュー むしどり きりぼしだいのサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう こねぎ えのきたけ キャベツ ピーマン 赤パプリカ	ごはん でん粉 さとう 水あめ ごま油 ごま	551 kcal	23.1 g	17.9 g	1.9 g
26	金	むぎごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 かじきかつ(麦) パックソース キャベツのみそマヨあえ(麦) こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず 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 おおむぎ 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	656 kcal	27.3 g	22.6 g	2.0 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) ほうれんそうのナムル ビーンズシチュー(麦) オレンジ	牛乳(乳) だいず ぶた肉	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 ほうれんそう 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	夕食は塩分ひかえめに。			
30	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし ちくぜん煮 レアチーズいちご(乳)	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ 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	669 kcal	27.3 g	23.0 g	2.0 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ひましょう。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)