



# 令和8年 6月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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) きんぴら包み焼き 豚肉のうま煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳(乳)・大豆ペースト (福島県産・通年) 豚肉 ゼラチン 大豆 豆腐 とり肉 わかめ 油揚げ みそ	ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ こねぎ・長ねぎ(いわき市産)	ごはん(いわき市産・通年) でん粉 砂糖 ごま ごま油 きび砂糖 じゃがいも	712 kcal	29.6 g	17.9 g	2.5 g
2	火	麦ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ひじきの油炒め 豚汁	牛乳(乳) 大豆 いか 干しひじき とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	キャベツ しょうが にんじん にんにく さやいんげん こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ(いわき市産)	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	788 kcal	29.0 g	22.3 g	2.4 g
3	水	給食はありません							
4	木	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー さけのコーンマヨネーズ焼き 煮がし(いわきの郷土料理) どさんこ汁	牛乳(乳) さけ 大豆 凍り豆腐 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	干しいたけ れんこん とうもろこし にんじん パセリ こんにやく 玉ねぎ しょうが にんにく さやいんげん ごぼう 長ねぎ(いわき市産) もやし(福島県産・通年)	ごはん マヨネーズ コーンスターチ 米油 三温糖 じゃがいも 豆乳バター 砂糖	772 kcal	32.3 g	22.0 g	2.2 g
5	金	ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐の肉みそあん② こんにやくのおかか煮 沢煮わん	牛乳(乳) 豆腐 豚肉 みそ とり肉 さつま揚げ かつお節	こねぎ・みつば(いわき市産) 玉ねぎ 大根 ごぼう しょうが にんじん こんにやく さやいんげん 干しいたけ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖	762 kcal	31.4 g	24.6 g	2.3 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) さば みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん オレンジ	ごはん コーンスターチ 三温糖 じゃがいも きび砂糖 米油	747 kcal	27.6 g	19.3 g	1.9 g
9	火	トマにゃんキムチ丼 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② とり肉と青菜のとろみスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 昆布 とり肉 豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 白菜 もやし トマト・長ねぎ(いわき市産) にら(福島県産) ほうれん草 にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード もち米 きび砂糖 ごま	827 kcal	34.7 g	26.7 g	2.9 g
10	水	コッペパン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソース ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 ウインナー ベーコン	さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし にんじん ほうれん草 もやし 小松菜	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 オリーブオイル レーズンクリーム(乳)	822 kcal	27.6 g	32.8 g	2.9 g
11	木	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー アセロラゼリー	牛乳(乳) ひよこ豆 ウインナー 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし 枝豆 玉ねぎ にんじん にんにく アセロラ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも 米粉のカレールウ でん粉 砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	841 kcal	26.6 g	23.5 g	2.9 g
12	金	しょうゆラーメン 牛乳(乳) 〈中華ソフトめん(麦)＋しょうゆ味スープ〉 揚げぎょうざ(麦)② きゅうりとわかめの和え物	牛乳(乳) 豚肉 ハム わかめ なた	キャベツ しょうが にんじん 小松菜 にら 玉ねぎ きゅうり(福島県産) にんにく もやし 長ねぎ(いわき市産)	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 ラード 米油 ごま油 きび砂糖	774 kcal	32.9 g	22.1 g	3.6 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) 県産煮卵(卵) ビビンバ 中華春雨スープ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 卵(卵)・豆腐(福島県産)	しょうが にんにく ぜんまい にんじん 小松菜(福島県産) もやし ほうれん草 長ねぎ(いわき市産) 玉ねぎ きくらげ	ごはん 砂糖 きび砂糖 米油 ごま油 ごま 春雨 でん粉	720 kcal	31.4 g	19.8 g	2.6 g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに( )で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

※ 県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。身近な所でつづられている食材に注目してみましょう。

## 今月の食育目標：よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。  
よくかむと歯やあごが丈夫になり、脳がよく  
働くようになります。しっかりかんで食べよう！





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
16	火	ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> 県産とりつくね(麦)② <b>切り昆布の油炒め</b> じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 県産桃ゼリー	牛乳(乳) 大豆 干しひじき 昆布 <b>とり肉・豆腐(福島県産)</b> 油揚げ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん ごぼう・さやいんげん <b>小松菜・桃(福島県産)</b>	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 米油 じゃがいも	761 kcal	28.9 g	20.8 g	2.0 g
17	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) 県産ウインナー・トマトソース 小松菜とエリンギのソテー キャロットポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 <b>ウインナー(福島県産)</b> ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳)	<b>トマト・エリンギ(いわき市産)</b> 小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ	パン(乳,麦) でん粉 米油 砂糖 じゃがいも 生クリーム(乳) パーム油 小麦粉(麦)	727 kcal	30.5 g	29.4 g	2.7 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) 県産キャベツメンチ(麦) 減塩ソース <b>じゅうねん和え</b> ためき汁	牛乳(乳) 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 もやし にんじん こんにゃく しめじ えのきたけ <b>長ねぎ(いわき市産)</b> しょうが	ごはん 砂糖 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 でん粉 <b>じゅうねん(いわき市産)</b>	707 kcal	24.5 g	19.2 g	2.1 g
19	金	ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> <b>野菜春巻(麦)</b> チンジャオロースー 中華みそスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 オイスターソース みそ <b>豆腐(福島県産)</b>	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん にら にんにく 干しいたけ しょうが とうもろこし <b>長ねぎ(いわき市産)</b> ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ もやし	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 たね油 ラード 米油 じゃがいも	775 kcal	28.1 g	25.3 g	2.7 g
 <b>魚食給食：いわし</b>  いわき市に水揚げされた魚は「常磐もの」とよばれています。魚食給食でさまざまな常磐ものを味わってください。今月の常磐ものは「いわし」です。									
22	月	ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> <b>いわしのオレンジ煮</b> にんじんのきんぴら なっこそ汁 <b>さつまいも入り小魚</b>	牛乳(乳) いわし とり肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト かたくちいわし	にんじん こんにゃく ピーマン <b>なめこ・長ねぎ(いわき市産)</b> 大根 小松菜 オレンジ	ごはん 水あめ 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも さつまいも 砂糖	713 kcal	29.9 g	19.1 g	2.3 g
23	火	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け ミニトマト② 呉汁	牛乳(乳) とりレバー 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ のり	<b>長ねぎ(いわき市産)</b> しょうが ミニトマト にんじん 大根 こんにゃく	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	780 kcal	36.7 g	21.4 g	2.5 g
24	水	食パン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) ハンバーグ・ソースかけ コーンとキャベツのサラダ なこストローネ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ウインナー 白いんげん豆 みそ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし にんにく <b>きゅうり(福島県産)</b> セロリ レモン さやいんげん <b>トマト(いわき市産)</b> りんご	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 なたね油 パーム油 ラード きび砂糖 米油 押麦 オリーブオイル はちみつ	772 kcal	29.0 g	23.2 g	2.9 g
25	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のみそ焼き 小松菜とちくわの煮びたし(麦) しょうゆけんちん汁 りんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 みそ 油揚げ ちくわ(麦) 豆腐	小松菜 もやし にんじん ごぼう <b>長ねぎ(いわき市産)</b> 大根 こんにゃく りんご	ごはん 三温糖 ごま油 きび砂糖 じゃがいも 米油 砂糖 水あめ	702 kcal	32.1 g	15.4 g	2.1 g
26	金	わかめうどん(ソフトめん(麦)+わかめかけ汁) 牛乳(乳) ささかま磯揚げ <b>カミカミメニュー</b> <b>切干し大根と小松菜の油炒め</b>	牛乳(乳) ささかまぼこ 青のり 豚肉 さつま揚げ かつお節 とり肉 わかめ	切干し大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ <b>長ねぎ(いわき市産)</b> 干しいたけ とうもろこし	ソフトめん(麦) でん粉 米油 きび砂糖	715 kcal	34.7 g	14.7 g	3.0 g
29	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 豆腐と野菜のナゲット(麦)② ドライカレー ジュリエンスープ	牛乳(乳) 大豆 豆腐 豆乳 たい 豚肉 豚レバー <b>大豆ミート(福島県産・通年)</b>	枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム パセリ しょうが キャベツ ピーマン	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 大豆油 米油 米粉 きび砂糖	753 kcal	26.3 g	21.4 g	2.6 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> <b>子持ちししゃもフライ(麦)②</b> もやしと豚肉の油炒め もずくと豆腐のみそ汁	牛乳(乳) 大豆 子持ちししゃも 豚肉 もずく 豆腐 みそ 大豆ペースト	にんじん <b>にら(福島県産)</b> たけのこ もやし <b>長ねぎ(いわき市産)</b>	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 じゃがいも	720 kcal	27.7 g	22.3 g	2.2 g