



# 令和8年6月分 学校給食予定献立表（小学校）



勿来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) あげどうふの肉みそあんかけ <b>こんにやくのおかか煮</b> さわにわん <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳)( <u>福島県産・通年</u> ) とうふ ぶた肉 みそ とり肉 さつまあげ かつおぶし	玉ねぎ しょうが こんにやく にんじん <u>みつば・こねぎ(いわき市産)</u> 大根 さやいんげん ごぼう ほししいたけ	<u>ごはん(いわき市産・通年)</u> でんぷん こめ油 きびざとう	554 kcal	24.2 g	18.1 g	1.9 g
2	火	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 なコストローネ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 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 セロリ <u>きゅうり(福島県産)</u> さやいんげん <u>トマト(いわき市産)</u> にんにく りんご レモン	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん さとうなたね油 パーム油 ラード きびざとう こめ油 おし麦 オリーブオイル はちみつ	633 kcal	24.0 g	19.8 g	2.3 g
3	水	<span style="color: green;">きゅうり</span> <b>給食はありません</b>							
4	木	ごはん 牛乳(乳) あかうおのからあげ・おろしソース <u>煮がし(いわきの郷土料理)</u> どさんこ汁 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) あかうお こおりどうふ ぶた肉 とうふ みそ <u>だいずペースト(福島県産・通年)</u>	大根 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん <u>もやし(福島県産・通年)</u> とうもろこし <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが にんにく	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう さんおんとう じゃがいも とうにゅうバター	570 kcal	24.0 g	17.4 g	2.0 g
5	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ハッシュポテト ドライカレー ジュリエンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 <u>だいずミート(福島県産・通年)</u>	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが キャベツ ピーマン	ごはん じょうしん粉 じゃがいも だいず油 こめ油 こめ粉 きびざとう さとう	573 kcal	20.1 g	15.7 g	1.7 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) <u>こもちししゃもフライ(麦)②</u> もやしとぶた肉の油いため もずくととうふのみそ汁 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) だいず こもちししゃも ぶた肉 もずく とうふ みそ だいずペースト	にんじん <u>にら(福島県産)</u> たけのこ もやし <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 じゃがいも	588 kcal	23.8 g	21.1 g	1.8 g
9	火	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 ブロッコリーソテー やさいスープ	牛乳(乳) だいず 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 ブロッコリー もやし ほうれん草	パン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 小麦粉(麦) じゃがいも でんぷん さとう油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう オリーブオイル	691 kcal	23.3 g	28.5 g	2.5 g
10	水	<u>麦ごはん</u> 牛乳(乳) とり肉のみそやき こまつなとちくわの煮びたし(麦) すまし汁 りんごゼリー <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 みそ 油あげ ちくわ(麦) とうふ なた	こまつな もやし にんじん えのきたけ ほうれん草 りんご	ごはん おおむぎ さんおんとう ごま油 きびざとう 水あめ さとう	552 kcal	29.7 g	13.7 g	1.9 g
11	木	しょうゆラーメン くちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) <u>あげぎょうざ(麦)②</u> きゅうりとわかめのあえもの <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) ぶた肉 ハム わかめ なた	キャベツ しょうが 玉ねぎ もやし <u>長ねぎ(いわき市産)</u> にら こまつな <u>きゅうり(福島県産)</u> にんじん にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとうなたね油 ラード ごま油 きびざとう こめ油	561 kcal	24.8 g	16.7 g	2.6 g
12	金	ごはん 牛乳(乳) きんぴらつつみやき <u>きりぼし大根とこまつなの油いため</u> じゃがいもとキャベツのみそ汁 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 だいず とうふ かつおぶし ゼラチン ぶた肉 さつまあげ 油あげ みそ だいずペースト	ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん きりぼし大根 こまつな キャベツ ほうれん草	ごはん でんぷん さとう ごま ごま油 きびざとう こめ油 じゃがいも	576 kcal	24.9 g	16.5 g	2.0 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) <u>はるまき(麦)</u> チンジャオロースー ちゅうかみそスープ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) オイスターソース <u>ぶた肉・とうふ(福島県産)</u> だいず みそ	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にら しょうが にんじん にんにく ほししいたけ 黄パプリカ ピーマン 赤パプリカ もやし とうもろこし <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード こめ油 じゃがいも	594 kcal	22.8 g	20.3 g	2.2 g



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
16	火	給食はありません							
17	水	ごはん 牛乳(乳) 県産キャベツメンチ(麦) げんえんソース <b>じゅうねんあえ</b> しょうゆけんちん汁	牛乳(乳) 油あげ <b>ぶた肉・とうふ(福島県産)</b>	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん <b>長ねぎ(いわき市産)</b> ごぼう 大根 こんにやく もやし	ごはん さとう こめ油 パン粉(麦) きびざとう じゃがいも <b>じゅうねん(いわき市産)</b>	586 kcal	20.8 g	18.5 g	1.5 g
18	木	トマにやんキムチどん 牛乳(乳) 県産煮たまご(卵) とり肉とあおなのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 こんぶ <b>たまご(卵)・ぶた肉・とうふ(福島県産)</b>	しょうが <b>トマト・長ねぎ(いわき市産)</b> にんじん 大根 <b>にら(福島県産)</b> もやし にんにく ほうさい 玉ねぎ ほうれん草	ごはん さとう もち米 きびざとう ごま ごま油 でんぷん	565 kcal	26.4 g	17.1 g	2.4 g
19	金	魚食給食：いわし 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。							
19	金	ごはん 牛乳(乳) <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 県産ももゼリー	牛乳(乳) <b>いわし(いわき市産)</b> とり肉 <b>とうふ(福島県産)</b> 油あげ みそ だいちペースト	オレンジ にんじん こんにやく 大根 <b>なめこ・長ねぎ(いわき市産)</b> ピーマン <b>こまつな・もも(福島県産)</b>	ごはん さとう 水あめ こめ油 きびざとう ごま じゃがいも	573 kcal	23.4 g	16.1 g	1.8 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) <b>イカメンチカツ(麦)</b> ひじきの油いため とん汁	牛乳(乳) だいち いか ほしひじき とり肉 油あげ ぶた肉 とうふ みそ だいちペースト	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 <b>長ねぎ(いわき市産)</b>	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう なたね油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	593 kcal	22.7 g	18.2 g	1.8 g
23	火	給食はありません							
24	水	給食はありません							
25	木	わかめうどん(ソフトめん(麦)+わかめかけ汁) 牛乳(乳) ささかまいそべあげ ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ <b>青のりこざかな</b>	牛乳(乳) ささかまほこ 青のり かつおぶし とり肉 わかめ かたくちいわし	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ <b>長ねぎ(いわき市産)</b> ほししいたけ とうもろこし	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油 マヨネーズ さとう	569 kcal	28.3 g	15.8 g	2.5 g
26	金	ポークカレーライス(乳,麦)< <b>麦ごはん</b> > 牛乳(乳) <b>ひよこ豆のソテー</b> オレンジ	牛乳(乳) ひよこ豆 ウィンナー ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし えだ豆 玉ねぎ にんじん にんにく オレンジ	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) こめ粉のカレールウ ハヤシルウ(麦)	649 kcal	23.0 g	21.2 g	2.4 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが アセロラゼリー	牛乳(乳) さば みそ ぶた肉	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん アセロラ	ごはん さんおんとう じゃがいも きびざとう こめ油 さとう でんぷん	634 kcal	23.6 g	18.2 g	1.8 g
30	火	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) 県産ウィンナー・トマトソース こまつなとエリンギのソテー キャロットポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) <b>ウィンナー(福島県産)</b> ベーコン とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) だいち ぶた肉	トマト こまつな エリンギ もやし にんじん 玉ねぎ	パン(乳,麦) でんぷん こめ油 じゃがいも なまクリーム(乳) 小麦粉(麦) さとう パーム油	600 kcal	25.6 g	25.9 g	2.3 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。たまご(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」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。身近な所でとられている食材に注目してみましょう。

給食回数 18回 平均栄養価:エネルギー592 kcal たんぱく質24.2 g 脂質 18.8g カルシウム 387mg 食塩相当量 2.1g

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。  
よくかんで食べると歯やあごが丈夫になります。



かみごたえのある「カミカミメニュー」は  
とくによくかんでたべてみよう!

