



よくかむことは
よく味わうこと



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」

※いわき産の食材は太字で表示しています。



小名浜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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆一汁二菜の白☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
1	月	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) もやし の煮びたし さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 だいず かつお とり肉	ごぼう ほししいたけ にんじん もやし みつぼ しょうが だいこん 玉ねぎ こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 とうもろこし油 さとう なたね油 パン粉(麦) こめ油 だいず油	558 kcal	22.3 g	17.8 g	1.8 g
2	火	ごはん 牛乳(乳) さばのこうみやき なめこ入りぶた汁 フルーツゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さば	こんにやく ごぼう にんじん なめこ だいこん 長ねぎ しょうが レモン みかん パイナップル りんご	ごはん じゃがいも さとう	598 kcal	25.9 g	17.6 g	1.6 g
3	水	きゅうしょくはありません							
<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかんで食べましょう！</p>									
よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。		よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。		よくかむと良いことがたくさんあります。かみかみメニューは、特によくかんで、食べましょう！	
4	木	ひじきごはん 牛乳(乳) やさいとうふナゲット(麦)② こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ だいず みそ とう乳 たら ほしひじき とり肉 油あげ こうやどうふ	玉ねぎ 長ねぎ こまつな むきえだまめ とうもろこし にんじん	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう 油 だいず油 こめ油	589 kcal	20.0 g	20.9 g	2.2 g
5	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) ミートソースかけ ポトフ オレンジ	牛乳(乳) ウインナー たまご(卵) ぶた肉	にんじん 玉ねぎ だいこん キャベツ ブロッコリー トマト オレンジ	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 さとう だいず油 こめ油	588 kcal	23.6 g	20.9 g	2.3 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ② 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 ししゃも	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉	605 kcal	24.2 g	19.0 g	2.0 g
<p>☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。</p>									
9	火	麦ごはん 牛乳(乳) ぶりのこんぶしょうゆやき きりほしだいの油いため 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶり ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	玉ねぎ ほうれんそう トマト にんじん こまつな きりほしだいこん	ごはん 大麦 じゃがいも さとう 水あめ こめ油	598 kcal	20.2 g	13.9 g	1.8 g
10	水	しょうゆラーメン(ちゅうがソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) メロン	牛乳(乳) ぶた肉 なると だいず	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ にら 長ねぎ こまつな キャベツ たけのこ ほししいたけ メロン	ちゅうがソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード	556 kcal	22.7 g	16.3 g	2.7 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのパーベキューソーテー けんちん汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉	ごぼう にんじん こんにやく だいこん 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう	538 kcal	22.0 g	15.2 g	1.7 g
12	金	うずまきパン(乳、麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) キャロットポタージュ(乳、麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) だいず	玉ねぎ にんじん かぼちゃ オレンジ	パン(乳、麦) マーガリン(乳) じゃがいも 米油 生クリーム(乳) シチュールウ(乳、麦) パーム油 さとう コーンスターチ 小麦粉(麦) パン粉(麦)	700 kcal	23.1 g	26.5 g	1.9 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	I補* - たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆6/15(月)～6/19(金)の1週間は、地場産物の活用を積極的に行います。</p>				<p>いわき市の学校給食では、いわき市や福島県内でとれた食材や加工されたものを使用し、地産地消に取り組んでいます。</p>			
15 月	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ かきたま汁(卵) ひとロブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) ぶた肉 かんてん	にんじん 玉ねぎ しょうが ぜんまい もやし にんにく こまつな ほうれんそう ブルーベリー	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま油 ごま	569 kcal	28.2 g	16.6 g 1.8 g
16 火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のトマトこみだれ ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ とり肉	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく トマト	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	647 kcal	28.7 g	24.3 g 1.7 g
17 水	<p>魚食給食【いわし】 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」をとり入れています。今月の魚は「いわし」です。 ※(中央台南小は17日、それ以外の学校は18日に提供します)</p>						
18 木	<p>☆一汁二菜の白☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>						
19 金	ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 あおなのりごまあえ なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ いわし のり	だいこん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう もやし オレンジ	ごはん じゃがいも 水あめ さとう ごま	541 kcal	22.5 g	15.7 g 2.2 g
22 月	ポークカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー ツナとブロッコリーのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) まぐろフレーク	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー	ごはん こめ油 じゃがいも カレーウ(麦) ハヤシルウ(麦) さとう	655 kcal	21.8 g	20.1 g 2.5 g
23 火	<p>きゅうしょくはありません (いわき市小学校陸上競技大会予備日のため)</p>						
24 水	<p>きゅうしょくはありません (いわき市小学校陸上競技大会予備日のため)</p>						
25 木	麦ごはん 牛乳(乳) あつあげとぶた肉のみそいため ちゅうかはるさめスープ いもけんぴパリッシュ	牛乳(乳) とり肉 とうふ あつあげ ぶた肉 みそ いわし	にんじん 玉ねぎ きくらげ 長ねぎ ほうれんそう キャベツ ほししいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 でん粉 はるさめ ごま油 こめ油 さとう さつまいも 水あめ	544 kcal	22.8 g	15.3 g 1.9 g
26 金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーグ テリやきソースかけ やさいスープ ハスカップゼリー	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな しょうが にんにく トマト ハスカップ	パン(乳、麦) でん粉 さとう ラード 水あめ	578 kcal	24.0 g	18.1 g 2.5 g
29 月	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) げんえんソース わかめのみそ汁 ミントマト②	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ わかめ あじ	にんじん えのきたけ ほうれんそう 玉ねぎ ミントマト	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	595 kcal	25.0 g	19.3 g 1.8 g
30 火	<p>☆一汁二菜の白☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>						
30 火	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) こんにゃくのきんぴら みそやさいスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 だいず ほしひじき さつまあげ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん とうもろこし キャベツ 玉ねぎ こんにゃく	ごはん こめ油 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) じゃがいも さとう ごま	557 kcal	22.4 g	17.6 g 1.8 g

給食回数 18回 平均栄養価：エネルギー592kcal たんぱく質23.5g 脂質18.8g カルシウム394mg 食塩相当量2.0g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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) ※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。 ※学校給食では【そば・落花生・くるみ】を使用しておりません。

