

★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。
今月はよくかんで食べる料理がたくさん出ます。
よくかんで食べましょう！

令和8年6月分 学校給食予定献立表 (中学校)

いわき市立平北部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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。									
1	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし <small>かみかみメニュー</small> ひじきと根菜の油炒め 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 みそ ひじき とり肉 さつま揚げ いわし	大根 ほうれん草 ごぼう れんこん さやいんげん しょうが	ごはん 砂糖 米油 ごま でん粉	729 kcal	30.1 g	20.9 g	2.4 g
2	火	食パン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ナポリタンソースかけ キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) あさり 白花豆 ほたて 豚肉 卵(卵)	マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん とうもろこし りんご	パン(乳、麦) 油 生クリーム(乳) 砂糖 バター(乳) 大豆油 米油 パーム油 小麦粉(麦) でん粉	751 kcal	32.4 g	23.3 g	2.7 g
3	水	給食はありません							
4	木	給食はありません							
5	金	タコライス 牛乳(乳)・いちご味 ポテトとじゃこのチーズ焼き みそワタンスープ	牛乳(乳) 豚肉 ちりめんじゃこ みそ いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 豆乳チーズ 豚レバー	玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ チンゲンサイ トマト にんにく	ごはん 米油 でん粉 米粉 じゃがいも 植物性チーズ	816 kcal	31.2 g	22.3 g	2.8 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜献立</small> とり肉とトマトのオープン焼き ごぼうのカレー金平 <small>かみかみメニュー</small> 豆腐のとろみ汁 グレーゼリー	牛乳(乳) 豆腐 とり肉	大根 長ねぎ しめじ ごぼう にんじん トマト さやいんげん 玉ねぎ こんにゃく バジル にんにく ブロッコリー ぶどう	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 植物性チーズ ごま オリーブオイル マヨネーズ でん粉	783 kcal	30.3 g	21.2 g	2.4 g
9	火	コッパン(乳、麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・はちみつマスタードソースかけ 大麦入り野菜スープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 練乳(乳)	キャベツ にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム セロリ	パン(乳、麦) 米油 じゃがいも 大麦 でん粉 砂糖 ラード はちみつ マヨネーズ 油 レーズンクリーム(乳)	837 kcal	32.2 g	33.0 g	2.5 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜献立</small> 子持ちししゃも唐揚げ② <small>かみかみメニュー</small> カミカミ和え 豚汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 昆布 ちりめんじゃこ かまぼこ 子持ちししゃも	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ 切干大根 しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 でん粉	725 kcal	29.6 g	20.5 g	2.3 g
11	木	チキントマトカレーライス(麦ごはん) 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー 冷凍みかん <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 ひよこ豆 ベーコン	トマト 玉ねぎ マッシュルーム にんじん しょうが にんにく かぼちゃ 小松菜 枝豆 りんご とうもろこし みかん	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 米粉のカレールー パーム油 ココア 米粉 ラード 米油	862 kcal	30.2 g	25.6 g	2.7 g
12	金	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜献立</small> カレーメンチかつ(麦) 小松菜と厚揚げの煮浸し 塩こうじスープ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ 昆布 かつお節 大豆 とりレバー	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん しめじ もやし えのきたけ 小松菜	ごはん 米こうじ でん粉 菜種油 パン粉(麦) 米粉 米油 砂糖	727 kcal	27.7 g	22.3 g	2.0 g
◎6/15～19は、いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。地元の新鮮な食材を味わいましょう。(地元の食材は、太字で表記しています。)									
15	月	ごはん 牛乳(乳) 青じそ入りつくね(麦) ねぎの油みそ 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 ひじき かつお節	長ねぎ にんじん しそ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも(おくいも) 米油 三温糖 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	750 kcal	30.2 g	23.3 g	2.3 g
16	火	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) 県産キャベツメンチ(麦) ミネストローネ 県産桃ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆乳	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト キャベツ 桃	パン(乳、麦) 三温糖 パーム油 じゃがいも(おくいも) でん粉 粉あめ 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦) 米油	824 kcal	29.3 g	32.9 g	2.4 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()で表記しています。

【卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)】※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。

◎市のHPで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。



◎今月の地場産物(予定)◎

いわき市産 福島県産
ごはん、なめこ、おくいも、トマト、長ねぎ、いわし
牛乳、にら、もやし、たまご、ぶた肉、とり肉、だいたいず、こまつな、ブロッコリー、もも
※豆腐・油あげ・こんにゃくは、地元の業者さんに作っていただいています。
また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。

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
<p>いわき市では、魚を食べる機会を増やし、水産業への関心を深めることを目的として、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は「いわし」です。</p> <p>「常磐もの」はこのマークが目印!!</p>									
17	水	<p>魚食給食</p> <p>十穀ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 いわしのオレンジ煮 えごま和え じゃがいものみそ汁 </p>	<p>牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ いわし</p>	<p>もやし ほうれん草 にんじん 小松菜 玉ねぎ オレンジ</p>	<p>ごはん あわ 大麦 きび ひえ はとむぎ 黒米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも(おくいも) 水あめ</p>	754 kcal	28.5 g	20.0 g	2.5 g
18	木	<p>みそかけうどん 【ソフトめん(麦)+みそかけ汁】 牛乳(乳) 県産ポークコロッケ(麦) ミニトマト②</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 みそ</p>	<p>にんじん 小松菜 キャベツ もやし 長ねぎ たけのこ しょうが 玉ねぎ ミニトマト</p>	<p>ソフトめん(麦) ごま 大豆油 ごま油 でん粉 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油</p>	743 kcal	30.4 g	21.8 g	2.7 g
19	金	<p>* 全国の郷土料理献立 * 福島県会津 ソースかつ丼(麦) 牛乳(乳) 県産ブロッコリーの野菜ソテー なめこ汁 </p>	<p>牛乳(乳) 豆腐 みそ ウインナー 大豆 豚肉</p>	<p>なめこ 長ねぎ こまつな もやし ブロッコリー レモン </p>	<p>ごはん 米油 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 米粉 パン粉(麦) 三温糖</p>	766 kcal	32.7 g	24.4 g	2.6 g
22	月	<p>* 朝ごはんモデル献立 *  ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)② 五目金平 トマトと卵のみそ汁(卵) </p>	<p>牛乳(乳) 油あげ 卵(卵) みそ とり肉 さつま揚げ ひじき 大豆</p>	<p>トマト 玉ねぎ にんじん エリンギ 長ねぎ ごぼう</p>	<p>ごはん 米油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦)</p>	793 kcal	33.7 g	25.5 g	2.5 g
23	火	<p>コッパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) とり肉のごまドレッシングかけ 肉団子のスープ 手作りアップルパイ(卵、乳、麦)</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 小麦粉(麦) 卵(卵) スキムミルク(乳)</p>	<p>干しいたけ もやし 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ パセリ りんご</p>	<p>パン(乳、麦) 米粉 米油 ごま油 ごま バター(乳) 小麦粉(麦) ショートニング マーガリン(乳) 砂糖 はちみつ いちごジャム</p>	810 kcal	39.9 g	27.3 g	2.8 g
24	水	<p>ごはん 牛乳(乳) 野菜のじゃこチーズ焼き 酢豚(卵) メロン </p>	<p>牛乳(乳) うずらの卵(卵) 豚肉 ちりめんじゃこ</p>	<p>しょうが 玉ねぎ ヤングコーン にんじん たけのこ スッキーニ 干しいたけ グリンピース ブロッコリー 枝豆 メロン</p>	<p>ごはん でん粉 米油 じゃがいも 砂糖 植物性チーズ</p>	827 kcal	32.8 g	19.8 g	2.6 g
25	木	<p>混ぜ込みツナごはん 牛乳(乳) 凍り豆腐の唐揚げ② 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 大豆 みそ 凍り豆腐 まぐろフレーク</p>	<p>玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 にんにく しょうが</p>	<p>ごはん 砂糖 米油 マヨネーズ でん粉</p>	867 kcal	32.7 g	35.7 g	2.5 g
26	金	<p>ごはん 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ② キャベツとほうれん草のおかか和え どさんこ汁 </p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ かつお節 とり肉</p>	<p>にんじん しょうが にんにく 長ねぎ もやし とうもろこし キャベツ ほうれん草</p>	<p>ごはん 米油 豆乳バター でん粉 じゃがいも</p>	714 kcal	35.4 g	18.7 g	2.4 g
29	月	<p>ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) マーボー厚揚げ わかめスープ 小魚大豆 </p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 豆腐 青のり わかめ とり肉 大豆 みそ 卵(卵) かつおちいわし</p>	<p>にんじん とうもろこし 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ こねぎ グリンピース にんにく しょうが</p>	<p>ごはん でん粉 油 大豆油 ごま油 砂糖</p>	753 kcal	33.7 g	23.3 g	2.5 g
30	火	<p>ごはん 牛乳(乳) いかメンチかつ(麦) 切干大根と小松菜の油炒め みそけんちん汁 </p>	<p>牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 さつま揚げ かつお節 いか</p>	<p>にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 切干大根 小松菜 キャベツ しょうが にんにく</p>	<p>ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) 三温糖 とうもろこし油 でん粉 米油 砂糖 菜種油 パン粉(麦)</p>	803 kcal	28.4 g	22.5 g	2.5 g