



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 (小学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場



★今月の食育目標「よくかんで食べよう」★

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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>＊一汁二菜こんだて＊ 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)・汁物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。</p>									
1	月	ごはん 牛乳(乳) レバー入りつくね(麦)② ひじきとこんさいの油いため 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ さつまあげ とうふ みそ ひじき だいず とり肉 とりレバー	玉ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん さとう こめ油 ごま でんぷん 油 ラード パン(こ) だいず油	609 kcal	24.6 g	20.1 g	21 g
2	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし カミカミあえ びた汁	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ とうふ だいず みそ こんぶ ちりめんじゃこ いわし	こんにゃく にんじん だいこん しょうが 長ねぎ きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 でんぷん さとう ごま	592 kcal	26.5 g	18.1 g	2.1 g
3	水	給食はありません							
4	木	ごはん 牛乳(乳)・いちご味 とり肉とトマトのオープン焼き ごぼうのカレーきんぴら とうふのとろみ汁	牛乳(乳) とうふ とり肉	だいこん ほうれんそう 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく バジル にんにく トマト 玉ねぎ ブロッコリー	ごはん じゃがいも でんぷん ごま油 さとう ごま オリーブオイル マヨネーズ しょくぶつせいチーズ	590 kcal	24.7 g	16.9 g	2.1 g
5	金	しおラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ】 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) メロン	牛乳(乳) ぶた肉 だいず	にんじん たけのこ キャベツ もやし とうもろこし きくらげ 長ねぎ しょうが ほししいたけ にんにく 玉ねぎ にら メロン	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード	579 kcal	22.3 g	17.2 g	2.4 g
8	月	チキントマトカレーライス 牛乳(乳) えだまめとコーンのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ひよこまめ 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 こまつな えだまめ りんご とうもろこし オレンジ	ごはん こめこのカレールウ さとう でんぷん パーム油 ココア こめこ ラード こめ油	651 kcal	24.4 g	21.6 g	2.0 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) しそぎょうざ(麦) マーボーあつあげ わかめスープ さくらんぼゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ とうふ とり肉 だいず みそ	キャベツ にんじん とうもろこし しそ にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ こねぎ グリーンピース さくらんぼ レモン	ごはん でんぷん ごま油 だいず油 さとう ラード こむぎこ(麦) こめ油	617 kcal	22.7 g	18.5 g	1.8 g
10	水	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・はちみつマスタードソースかけ キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 白花まめ あさり ほたて ぶた肉 だいず チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン(乳、麦) さとう こむぎこ(麦) こめ油 バター(乳) なまクリーム(乳) でんぷん なたね油 油 ひまわり油 じゃがいも パーム油 はちみつ ラード マヨネーズ いちごジャム	652 kcal	26.9 g	23.8 g	2.2 g
11	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) すぶた みそワントンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ のり	にんにく 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが たけのこ ほししいたけ もやし パプリカ ピーマン	ごはん こめ油 でんぷん こめこ さんおんとう	545 kcal	22.5 g	13.8 g	1.9 g
12	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめに こまつなとあつあげのにびたし どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ あつあげ かつおぶし こんぶ いわし	にんじん もやし しょうが とうもろこし 長ねぎ にんにく こまつな うめぼし	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう でんぷん さんおんとう	594 kcal	27.5 g	18.9 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	＊ 全国の郷土料理献立 ＊ 福島県会津 ソースかつどん(麦) 牛乳(乳) けんさんブロッコリーのやさしいソテー なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ウインナー だいず ぶた肉	なめこ 長ねぎ こまつな もやし ブロッコリー	ごはん こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん なたね油 パン(こ) さんおんとう	585 kcal	26.4 g	19.4 g	2.2 g



日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	
16 火	ごはん 牛乳(乳) 青じそ入りつくね(麦) ねぎの油みそ ご汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 ひじき かつおぶし	長ねぎ にんじん しそ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう こむぎこ(麦) でんぷん さとう パンこ(麦)	606 kcal	25.3 g	21.6 g	1.9 g	
17 水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) けんさんキャバツメンチ(麦) ミネストローネ けんさんももゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうにゅう 	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト キャバツ もも 	パン(乳,麦) さんおんとう 油 でんぷん じゃがいも(おくいも) パーム油 こめ油 こむぎこ(麦) パンこ(麦) こなあめ	678 kcal	24.2 g	27.8 g	2.1 g	
18 木	<p>*朝ごはんモデルこんだて* </p> <p>朝ごはんは1日の元気の源です。ごはんだけ、パンだけなどではなく、肉や魚・野菜のおかずも一緒に食べましょう。また、汁物を飲むと体が温まり、活動しやすくなります。暑い日には、熱中症予防にもなります。ごはん(主食)・肉や魚のおかず(主菜)・野菜のおかず(副菜・汁物)がそろった朝ごはんを心がけましょう。</p>								
	じゅっごくごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) もやしの黒こしょういため じゃがいものみそ汁 <small>一汁二菜こんだて</small>	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 だいず たまご(卵) 	にら もやし こまつな 玉ねぎ	ごはん あわ 大むぎ きび ほとむぎ ひえ 黒まい はつかげんまい さとう じゃがいも(おくいも) こめこ こめ油 でんぷん さんおんとう 油	589 kcal	24.2 g	20.1 g	1.9 g	
19 金	みそかけうどん 【ソフトめん(麦)+みそかけ汁】 牛乳(乳) けんさんシュウマイ(麦) ミニトマト② 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 みそ れんにゅう(乳)	にんじん こまつな キャバツ もやし 長ねぎ 	ソフトめん(麦) ごま ごま油 こむぎこ(麦) でんぷん さとう	560 kcal	26.1 g	14.9 g	2.3 g	
22 月	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜こんだて</small> とり肉のからあげ② ごもくきんぴら トマトとたまごのみそ汁(卵) <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 油あげ たまご(卵) みそ とり肉 さつまあげ	トマト 玉ねぎ にんじん エリンギ 長ねぎ ごぼう さやいんげん しょうが	ごはん こめ油 さとう ごま でんぷん	621 kcal	31.6 g	19.9 g	1.9 g	
23 火	 給食はありません								
24 水	 給食はありません								
25 木	げんりょうまぜこみツナごはん 牛乳(乳) とうふナゲット(麦)② やさいスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とうにゅう まぐろフレーク だいず いとよりだい	玉ねぎ にんじん キャバツ とうもろこし ほうれんそう むきえだまめ	ごはん さとう こむぎこ(麦) でんぷん だいず油 こめ油	657 kcal	22.4 g	32.6 g	2.0 g	
26 金	むぎごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜こんだて</small> わかたけしのだに キャバツとほうれんそうのおかかあえ みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ だいず みそ 油あげ とり肉 かつおぶし	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく  キャバツ もやし ほうれんそう たけのこ	ごはん 大むぎ じゃがいも こめ油 でんぷん さとう ラード	529 kcal	21.3 g	15.6 g	1.9 g	
29 月	ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> こもちししゃものからあげ② じゃがいものそばろに れいとうみかん	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ こもちししゃも	玉ねぎ にんじん さやいんげん みかん	ごはん じゃがいも  こめ油 さとう でんぷん	655 kcal	27.6 g	18.6 g	1.8 g	
30 火	<p>  魚食給食  </p> <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「常警もの」を取り入れていきます。今日は「いわし」です。</p> <p> 「常警もの」はめじるしこのマークが目印!!</p>								
	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜こんだて</small> いわしのオレンジに きりぼしだいこんとこまつなの油いため すまし汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 なんと とうふ だいず さつまあげ かつおぶし いわし 	みつば 長ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん こまつな オレンジ	ごはん さんおんとう こめ油 さとう 水あめ	573 kcal	26.3 g	17.3 g	2.1 g	
給食回数：19回 エネルギー：604kcal たんぱく質：25.1g 脂質：19.8g カルシウム：395mg 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)】※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

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

◎いわき市のホームページで、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。

いわき市産
福島県産

 **今月の地産物(予定)**

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、だいず、こまつな、プロッコリー、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を優先して納品していただいています。

