



# 令和8年6月分学校給食予定献立表(中学校)



今月の食育目標

よくかんで食べよう

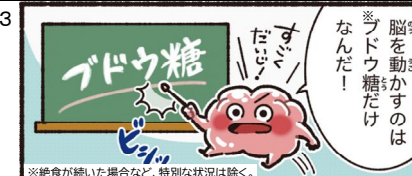
6月の地場産物(予定): おくいも・にら・トマト・干しいたけ・もやし・なめこ・こんにやく・ほうれん草・ミニトマト・ブロッコリー・もも・卵・とり肉・豚肉・ベーコン・ウインナー・豆腐・油揚げ

平南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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 月	混ぜ込みしそひじきごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐(麦)・肉みそあんかけ② いなか汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よかむメニュー</span>	干しひじき 牛乳(乳) みそ 豆腐 豚肉	ごぼう 大根 にんじん こんにやく えのきたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも ごま油 小麦粉(麦) でん粉 米油	725 kcal	23.2 g	23.1 g	2.6 g
2 火	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソースかけ ウインナーと野菜のスープ	牛乳(乳) ウインナー とり肉	にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しょうが ブルーベリー	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 米油 はちみつ 水あめ 砂糖	806 kcal	39.9 g	33.3 g	2.8 g
3 水	給食はありません							
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べものをおいしく味わうには、歯と口の健康が大切です。いつも以上によくかんで食べることを意識してみましょう。								
4 木	一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) ししゃもフライ②(麦) かみかみ和え 玉ねぎのみそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よかむメニュー</span>	一汁二菜は、ごはんなどの主食に、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のとりの献立です。 牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ かまぼこ 昆布 大豆 ししゃも	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが 切り干し大根	ごはん 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	732 kcal	27.2 g	23.3 g	2.6 g
5 金	塩タンメン〈中華ソフトめん(麦)+スープ〉 牛乳(乳) にんじん焼売(麦) ひじき焼売(麦) かむ大豆 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よかむメニュー</span>	牛乳(乳) 豚肉 たら とり肉 干しひじき 大豆	にんにく しょうが にんじん もやし 干しいたけ キャベツ 長ねぎ にら とうもろこし 玉ねぎ しいたけ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード	722 kcal	31.6 g	17.3 g	2.4 g
8 月	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 五目豆 ぶどうゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よかむメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ 油揚げ	ごぼう にんじん こんにやく 枝豆 たけのこ ぶどう	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ラード	771 kcal	27.3 g	19.8 g	2.4 g
9 火	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン 白花豆ポタージュ(乳,麦) オレンジ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よかむメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 白花豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ パセリ にんにく トマト オレンジ	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 生クリーム(乳) 米粉	802 kcal	40.6 g	23.9 g	2.5 g
10 水	ムリなくおいしく減塩献立 雑穀ごはん 牛乳(乳) ごぼうメンチカツ(麦)・ソースかけ 呉汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よかむメニュー</span>	呉汁は、煮干しだしに大豆を砕いた呉のうま味加わるので、みその量を抑えてうす味でもおいしく食べることができます。 牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ とり肉	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 ごぼう	ごはん 大麦 もちぎび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	780 kcal	28.8 g	22.2 g	2.4 g
11 木	混ぜ込みチャーハン(ごはん) 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ②(麦) にらとコーンのみそ味スープ	牛乳(乳) とり肉 みそ 焼き豚 ちくわ(麦) 青のり	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし にら 長ねぎ	ごはん 米油 でん粉	789 kcal	30.2 g	25.2 g	3.1 g
12 金	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 県産厚焼き玉子(卵,麦) 豚肉のうま煮	のり 牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 凍り豆腐 卵(卵)	干しいたけ にんじん こんにやく 玉ねぎ さやえんどう	ごはん 米油 砂糖 小麦粉(麦)	786 kcal	33.8 g	24.4 g	2.2 g

## 食育劇場

「エネルギーが  
足りない!」  
~朝ごはんを食べよう!~





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
<p>地場産物活用週間  6月15日から19日までは、地場産物の福島県産やいわき市産の食材(※太文字で表記しています。)を多く使った献立になっています。ぜひ味わって食べてください♪</p>									
15	月	<p>🌀 魚食給食 🌀</p> <p>ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 ミニトマト② 肉じゃが</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 いわし </p>	<p>にんじん こんにゃく 玉ねぎ  さやいんげん オレンジ ミニトマト</p>	<p>ごはん 米油  おくいも 砂糖 水あめ</p> <p>おくいもは いわき伝統野菜の じゃがいもです。</p>	753	31.2	19.8	2.5
16	火	<p>食パン(乳,麦) 県産りんごジャム 牛乳(乳) 県産ポークロック(麦)・ワインソースかけ ミネストローネ(麦) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむメニュー</span></p>	<p>牛乳(乳) ベーコン  大豆 豚肉</p>	<p>にんにく にんじん セロリ  玉ねぎ トマト キャベツ りんご</p> <p>にんにくは、いわき市 遠野地区で作られた 「芽子にんにく」です。 芽から根まで丸ごと 食べられます。</p>	<p>パン(乳,麦) オリブオイル マカロニ(麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油</p> <p>夕食はうす味にしましょう。</p>	784	27.7	27.7	2.9
17	水	<p>ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね②(麦) こんにゃくの金平 なめこ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむメニュー</span></p>	<p>牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉  さつま揚げ 大豆 干しひじき とり肉</p>	<p>玉ねぎ なめこ ごぼう  にんじん こんにゃく</p>	<p>ごはん おくいも 米油 砂糖 ごま 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)</p>	725	38.1	21.2	2.5
18	木	<p>ごはん 牛乳(乳) 餃子②(麦) 豚肉ともやしのキムチ炒め 中華卵スープ(卵) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span></p>	<p>牛乳(乳) とり肉 豆腐  卵(卵) 豚肉 みそ</p>	<p>にんじん 玉ねぎ 長ねぎ なら  にんにく しょうが もやし 白菜 りんご キャベツ</p>	<p>ごはん 春雨 ごま油 砂糖  小麦粉(麦) でん粉 菜種油 ラード 米油</p> <p>夕食はうす味にしましょう。</p>	811	30.6	27.7	3.0
19	金	<p>カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレー南蛮(麦)) 牛乳(乳) ウインナーとブロッコリーのソテー 福島桃ゼリー</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉  ウインナー</p>	<p>にんにく ほししいたけ  にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー 桃</p>	<p>ソフトめん(麦) 米油 カレールー(麦) 粉あめ 砂糖</p> <p>夕食はうす味にしましょう。</p>	814	34.1	22.0	2.8
22	月	<p>ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース 豚汁 オレンジ</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉  豆腐 みそ あじ</p>	<p>にんじん 大根 こんにゃく  玉ねぎ 長ねぎ オレンジ</p>	<p>ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油</p>	738	29.1	21.5	2.0
23	火	<p>☆給食初登場☆ 味わって食べましょう! ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) 手作りミートローフ(麦) ジャーマンポテト 大麦入り野菜スープ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむメニュー</span></p>	<p>牛乳(乳) とり肉 ベーコン  豚肉 大豆 豆乳</p>	<p>にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ  マッシュルーム キャベツ パセリ パプリカ ピーマン</p>	<p>パン(乳,麦) 米油 大麦 じゃがいも パン粉(麦) でん粉</p> <p>夕食はうす味にしましょう。</p>	814	39.5	24.3	2.9
24	水	<p>麦入りごはん 牛乳(乳) 酢豚  ワンタンスープ(麦) 冷凍パイ</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 豚肉</p>	<p>にんじん 玉葱 もやし 小松菜 しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン パプリカ パインアップル</p>	<p>ごはん 大麦 ワンタン(麦) でん粉 こめ油 砂糖</p>	775	28.2	18.4	2.7
25	木	<p>* 朝ごはんモデル献立 *</p> <p>ごはん 牛乳(乳) とり肉の照り焼き ほうれん草ともやしののりごま和え 揚げなすのみそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span></p>	<p>牛乳(乳) 油揚げ みそ  のり とり肉</p>	<p>玉ねぎ なす ほうれん草  にんじん もやし しょうが</p>	<p>ごはん じゃがいも  砂糖 ごま</p>	781	31.4	27.2	2.7
26	金	<p>ごはん 梅しそふりかけ 牛乳(乳) マーボー厚揚げ  肉団子と春雨のスープ(麦)</p>	<p>かつお節 青のり 牛乳(乳) 豚肉 とり肉 みそ 厚揚げ</p>	<p>しそ 梅干し にんじん 玉ねぎ 長ねぎ  ほうれん草 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ</p>	<p>ごはん 小麦粉(麦) でん粉  パン粉(麦) 春雨 ごま油 米油 砂糖 ごま</p>	710	26.1	19.3	2.6
29	月	<p>ごはん 牛乳(乳) 県産豚カツ(麦)・ソースかけ ほうれん草と油揚げのみそ汁</p>	<p>牛乳(乳) 油揚げ 豆腐  みそ 大豆 豚肉</p>	<p>にんじん 玉ねぎ ほうれん草</p>	<p>ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 パン粉(麦) 米油 砂糖</p>	733	29.4	21.2	2.7
30	火	<p>チキンカレーライス(麦)〈ごはん〉 牛乳(乳)  青菜とエリンギのソテー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむメニュー</span></p>	<p>牛乳(乳) とり肉  豚レバー 豆乳 ベーコン</p>	<p>にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ  かぼちゃ トマト とうもろこし エリンギ ほうれん草 小松菜</p>	<p>ごはん 米油 じゃがいも  カレールー(麦)</p> <p>夕食はうす味にしましょう。</p>	774	25.6	22.5	2.8
<p>*給食回数21回      *平均栄養価      エネルギー：768kcal      たんぱく質：31.1g      脂質：23.1g      カルシウム：404mg      食塩：2.6g</p>									

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが手の大きさに対して短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

