



令和8年6月分学校給食予定献立表(小学校)













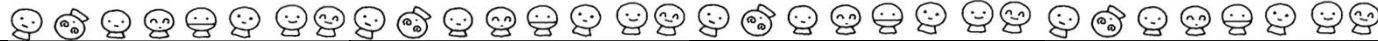
6月の地場産物(予定): おくいも・にら・トマト・ほししいたけ・もやし・なめこ・こんにゃく・ほうれんそう・ブロッコリー・ミニトマト・もも
たまご・とり肉・ぶた肉・ベーコン・ウィンナー・とうふ・油あげ

今月の食育目標

よくかんで食べよう

南南部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	 きょよしくゆうしよく 魚食給食 ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 ぶた肉ともやしのいためもの わかめのみそ汁 一汁二菜献立	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。 給食にもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今日は「いわし」です。 牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ  わかめ ぶた肉 いわし	玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ にんじん もやし キャベツ にら オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう 水あめ	夕食はうす味にしましょう。 588 kcal 28.2 g 19.5 g 2.3 g			
2	火	ごはん うめしそふりかけ 牛乳(乳) マーボーあつあげ 肉だんごとはるさめのスープ(麦) オレンジ	かつおぶし あおのり 牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ あつあげ	しそ うめほし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ オレンジ	ごはん こむぎこ(麦) でんぶん パンこ(麦) はるさめ ごま油 こめ油 さとう ごま	573 kcal 21.6 g 16.5 g 2.1 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	塩タンメン(ちゅうかソフトめん(麦)+スープ) 牛乳(乳) にんじんしゅうまい(麦) ひじきしゅうまい(麦) かむだいず よくかむメニュー	牛乳(乳) ぶた肉  たら とり肉 ほしひじき だいず	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ にら 玉ねぎ しいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油  こむぎこ(麦) でんぶん さとう ごま油 ラード	537 kcal 24.3 g 14.5 g 1.8 g			
5	金	一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) ししやもフライ(麦) かみかみあえ よくかむメニュー 玉ねぎのみそ汁	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)・汁物を組み合わせ合わせた栄養のバランスのとおりやすい献立です。 牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ かまぼこ こんぶ だいず ししやも	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが きりほしだいこん	ごはん こめ油 さとう こむぎこ(麦) でんぶん パンこ(麦)	530 kcal 20.2 g 16.7 g 1.9 g			
8	月	ごはん 牛乳(乳) すぶた ワンタンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ もやし こまつな しょうが ほししいたけ たけのこ ピーマン パプリカ オレンジ	ごはん ワンタン(麦) でんぶん こめ油 さとう	596 kcal 23.0 g 15.9 g 2.2 g			
9	火	ムリなくおいしく減塩献立 ざっこくごはん 牛乳(乳) ごぼうメンチカツ(麦)・ソースかけ ご汁 よくかむメニュー	ごじる にほ だいず くだ こ 呉汁は、煮干しだしに大豆を砕いた呉のうま味が加わるので、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) ぶた肉 だいず 油あげ とうふ みそ とり肉	にんじん だいこん 玉ねぎ こまつな ごぼう	ごはん おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい ほとむぎ アマランサス じゃがいも でんぶん さとう パンこ(麦) こめ油	607 kcal 23.1 g 18.8 g 1.9 g			
10	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン よくかむメニュー しろはなまめポタージュ(乳,麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 しろはなまめ スキムミルク(乳) チーズ(乳) ぶた肉 だいず	玉ねぎ パセリ にんにく トマト ぶどう	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも こむぎこ(麦) さとう パーム油 生クリーム(乳) こめこ	682 kcal 33.2 g 20.7 g 2.2 g			
11	木	むぎごはん やきのり 牛乳(乳) けんさんあつやきたまご(卵,麦) ぶた肉のうま煮 	のり 牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ こおりとうふ たまご(卵)	ほししいたけ にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやえんどう	ごはん おおむぎ こめ油 さとう こむぎこ(麦)	606 kcal 27.8 g 20.6 g 1.7 g			
12	金	まぜこみチャーハン(ごはん) 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) にらとコーンのみそ味スープ	牛乳(乳) とり肉 みそ やきぶた ちくわ(麦) あおのり	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし にら 長ねぎ	ごはん こめ油 でんぶん 	夕食はうす味にしましょう。 576 kcal 23.3 g 18.9 g 2.4 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p style="text-align: center;">地場産物活用週間</p> <p style="text-align: center;">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	ごはん 牛乳(乳) ぎょうざ(麦) ぶた肉ともやしのキムチいため ちゅうかたまごスープ(卵) 一汁二菜献立	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) ぶた肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ いら にんにく しょうが もやし はくさい りんご キャベツ	ごはん はるさめ ごま油 さとう こむぎこ(麦) でんぶん なたね油 ラード こめ油	597 kcal	23.5 g	21.4 g	2.2 g
16	火	ごはん 牛乳(乳) けんさんとりつくね(麦) こんにやくのきんぴら なめこ汁 一汁二菜献立 よいかむメニュー	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 さつまあげ だいず ほしひじき とり肉	玉ねぎ なめこ ごぼう にんじん こんにやく	ごはん おくいも こめ油 さとう ごま こむぎこ(麦) でんぶん パンこ(麦)	535 kcal	29.6 g	16.1 g	2.1 g
17	水	食パン(乳,麦) けんさんりんごジャム 牛乳(乳) けんさんポークロquette(麦)・ワインソースかけ ミネストローネ(麦) よいかむメニュー	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ りんご	パン(乳,麦) オリブオイル マカロニ(麦) こむぎこ(麦) じゃがいも でんぶん さとう パンこ(麦) だいず油 こめ油	624 kcal	22.9 g	21.7 g	2.4 g
18	木	カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレーなんばん(麦)) 牛乳(乳) ウィンナーとブロッコリーのソテー けんさん一口ももゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ウィンナー かんてん	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 もも レモン	ソフトめん(麦) こめ油 カレールー(麦) さとう	614 kcal	27.0 g	18.8 g	2.3 g
19	金	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース 肉じゃが ミニトマト ミニトマトは口に 入れたら、すぐによく かんで食べましょう。	牛乳(乳) ぶた肉 あじ	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん ミニトマト	ごはん こめ油 おくいも さとう こむぎこ(麦) パンこ(麦)	625 kcal	25.8 g	19.9 g	1.8 g
<p style="text-align: center;">* 朝ごはんモデル献立 *</p> <p style="text-align: center;">朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。給食を参考に栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！忙しい朝には、作り置きのおかずや冷凍野菜を活用するのもおすすめです☆</p>									
22	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のてりやき ほうれんそうともやしのりごまあえ あげなすのみそ汁 一汁二菜献立	牛乳(乳) 油あげ みそ のり とり肉	玉ねぎ なす ほうれんそう にんじん もやし しょうが	ごはん さとう ごま	614 kcal	25.9 g	23.3 g	2.2 g
23	火	給食はありません							
24	水	給食はありません							
25	木	まぜこみしそひじきごはん 牛乳(乳) あげどうふ(麦)・肉みそあんかけ いなか汁 よいかむメニュー	ほしひじき 牛乳(乳) みそ とうふ ぶた肉	ごぼう だいこん にんじん こんにやく えのきたけ 長ねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも ごま油 こむぎこ(麦) でんぶん こめ油	534 kcal	17.9 g	16.9 g	1.9 g
26	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・デミグラスソースかけ おおむぎ入りやさいスープ よいかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 とう乳	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 トマト	ごはん こめ油 おおむぎ でんぶん パンこ(麦) さとう パーム油 ラード こめこ	558 kcal	22.1 g	17.5 g	1.5 g
29	月	チキンカレーライス(麦)〈ごはん〉 牛乳(乳) あおなとエリンギのソテー よいかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 とう乳 ベーコン	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 ほうれんそう こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも カレールー(麦)	597 kcal	20.0 g	18.8 g	2.1 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) けんさんとんカツ(麦)・ソースかけ ほうれんそうと油あげのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	ごはん じゃがいも こむぎこ(麦) でんぶん なたね油 パンこ(麦) こめ油 さとう	573 kcal	24.2 g	18.3 g	2.4 g
<p>*給食回数 19回 *平均栄養価 エネルギー：588kcal たんぱく質：24.4g 脂質：18.7g カルシウム：373mg 食塩：2.1g</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。たまご(卵)牛乳(乳)こむぎ(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児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。