

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



四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてきましょう！

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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	枝豆ごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) チキンカツ(麦) 豚汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 油揚げ 高野豆腐 大豆	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ ごぼう 枝豆 アセロラ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 パン粉(麦)	848 kcal	32.6 g	30.2 g	2.6 g
2	火	チキンカレーライス<麦ごはん> 牛乳(乳) ツナとキャベツのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 まぐろオイルフレーク	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく もやし キャベツ とうもろこし オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉カレールウ 米油 米粉	804 kcal	28.8 g	22.0 g	2.5 g
3	水	給食はありません(中体連のため)		朝食 パフ	運動中の水分補給のコツは「少しずつ・こまめに」 です。一度にガブ飲みするのではなく、 20分に1回程度、無理のない量を飲むようにしましょう。				
4	木	☆熱中症予防のために、朝ごはんを必ず食べましょう！							
☆☆カミカミ献立☆☆ 6/4~10は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、消化がよくなる・むし歯予防になるなど、いいことがたくさんあります。かむことを意識して食べましょう！									
5	金	コッパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) たこメンチカツ(麦) カミカミ野菜炒め 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 たら たこ 大豆 あおさ	玉ねぎ にんじん 大根 セロリ にんにく ほうれん草 ごぼう もやし キャベツ しょうが	パン(乳,麦) いちごジャム じゃがいも 米油 米粉 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 菜種油 パン粉(麦)	753 kcal	31.3 g	26.6 g	2.8 g
🐟🐟 魚食給食 🐟🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。今年度もいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今回の常盤ものは「いわし」です。									
8	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 豚肉とたけのこのみそ炒め 根菜汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 みそ いわし	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ ほうれん草 たけのこ 干しいたけ しょうが 玉ねぎ ピーマン オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 米粉 水あめ	744 kcal	31.7 g	21.9 g	2.6 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) 切り干し大根とわかめのナムル じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ わかめ ハム 大豆 豚肉	ほうれん草 たまねぎ 大根 もやし 切り干し大根 にんじん	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	811 kcal	31.1 g	27.3 g	2.5 g
10	水	麦ごはん 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) 昆布と竹輪の煮びたし(麦) 肉団子と春雨のピリからスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 竹輪(麦) 昆布 豚肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ にら 小松菜 にんにく もやし キャベツ 小松菜 しょうが 長ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 春雨 ごま油 小麦粉(麦) 菜種油 米油	744 kcal	22.6 g	21.8 g	2.4 g
11	木	塩ラーメン<中華ソフトめん(麦)+塩味スープ> 牛乳(乳)・いちご 豚肉コロッケ(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 大豆	にんじん たけのこ もやし 玉ねぎ とうもろこし きくらげ ほうれん草 しょうが にんにく オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ ラード パン粉(麦)	874 kcal	31.1 g	26.4 g	2.8 g
12	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ソーセージとキャベツのソテー かぼちゃポターシュ(乳,麦) メロン	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナーソーセージ	玉ねぎ かぼちゃ パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし メロン	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) ルウ(乳,麦) 米油 米粉	826 kcal	32.5 g	28.5 g	2.2 g

よくかんで食べる工夫は

よくかんで食べると、
体にいいことがたくさん！
普段の食事から意識しよう。



一度にたくさん
口に入れない

よくかまないうちに
飲み込んでしまいます。

一口30回を
目標に

かむ回数を意識し
ていくと、かむこと
が習慣化されていき
ます。

かんでいるときは
はしを置く

はしを置くことで、
食べるペースが落
ち、よくかむよう
になります。



出典：「自分手帳」
(福島県教育委員会)

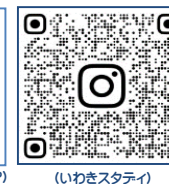
スキマDe
食育

DIGITAL★食育情報 *おうちの人といっしょに見てね*

四倉給食センターHPでは、
給食のレシピなどを紹介して
います。
また「いわきスタディ(いわ
き市教育委員会公式
Instagram)」でも、給食関連
の動画を紹介しています。



(四倉給食センターHP)



(いわきスタディ)



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>○6月15日～19日は「地産地消週間」です。今週は、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。地元的新鲜な食材を味わいましょう。(今週使う地元食材は太字で表記しています。)</p> <p>☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんちえ献立」☆☆ 毎月19日「食育の日」(または近い日)に、献立を通していわき市の地場産物を紹介していきます。おいしく食べてくんちえね！</p>								
15月	ごはん 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) 豚肉のうま煮 なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 大豆 みそ 豚肉 生揚げ とり肉 ひじき	なめこ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん こんにゃく しそ 干しいたけ さやいんげん	ごはん おくいも(じゃがいも) 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	755 kcal	31.3 g	22.9 g	2.4 g
16火	ごはん 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー いわきトマトのピーズズンチュウ ふくしまももゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ エリンギ にんにく グリーンアスパラガス トマト ブロッコリー キャベツ にんじん もも	ごはん はつみつ 米粉ハヤシルウ 米油 米粉 砂糖 おくいも(じゃがいも)	779 kcal	26.2 g	20.1 g	2.1 g
17水	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし もやしと油揚げの煮びたし にらたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) みそ 大豆 とり肉 油揚げ かつお	干しいたけ ほうれん草 にら 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖	755 kcal	39.2 g	20.7 g	2.4 g
18木	ごはん 牛乳(乳) フライドチキン(麦) アスパラガスのソテー 小松菜のとろみスープ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 ベーコン とり肉	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 きくらげ しょうが グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし	ごはん でん粉 米粉 米油 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦)	740 kcal	32.0 g	23.9 g	2.3 g
19金	食パン(乳,麦) 梨ジャム 牛乳(乳) かじきカツ(麦)・ワインソースかけ 豚肉と野菜のソテー いわきトマトと大豆のミネストローネ	牛乳(乳) ウイナーソーセージ 大豆 豚肉 かじき	にんにく にんじん ブロッコリー セロリ 玉ねぎ トマト 枝豆 エリンギ もやし キャベツ	パン(乳,麦) 砂糖 梨ジャム 米油 おくいも(じゃがいも) 米粉 でん粉 パン粉(麦)	857 kcal	37.4 g	30.1 g	2.7 g
22月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・みそけチャップソースかけ こんにゃくのきんぴら わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ 大豆 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 米粉 でん粉 ラード	742 kcal	30.6 g	20.0 g	2.6 g
23火	ごはん 牛乳(乳) アスパラガスのチーズ春巻き(乳,麦) キャベツとツナの煮びたし けんちん汁(醤油)	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ まぐろオイルフレーク ベーコン チーズ(乳)	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく 小松菜 もやし キャベツ グリーンアスパラガス	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 大豆油	731 kcal	27.0 g	22.7 g	2.6 g
<p>6月は「朝食について見直そう週間運動」があります！ ☆☆☆朝ごはんモデル献立☆☆☆</p> <p>主食+主菜+副菜+汁ものがそろった朝ごはんを食べると体や脳が目覚め、元気に勉強や運動に取り組むことができます。 早ね・早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう！</p> <p>朝は作りおきの常備菜がおすすめ！</p>								
24水	ごはん 牛乳(乳) とり肉のから揚げ ひじきの油炒め なすのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ ひじき さつま揚げ とり肉	玉ねぎ なす 長ねぎ にんじん 枝豆 しょうが	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	743 kcal	29.2 g	22.8 g	2.8 g
25木	かけうどんくソフトめん(麦)+かけ汁 牛乳(乳) かぼちゃの天ぷら(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なると	玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ かぼちゃ オレンジ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油	793 kcal	31.2 g	22.5 g	2.3 g
26金	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ズッキーニのソテー あさりとアスパラガスのクリームスープ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 あさり しろはな豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんじん 玉ねぎ グリーンアスパラガス ズッキーニ キャベツ とうもろこし オレンジ	パン(乳,麦) ブルーベリージャム じゃがいも ルウ(乳,麦) 米粉	762 kcal	40.0 g	21.9 g	2.3 g
29月	ごはん 牛乳(乳) 赤魚の昆布醤油焼き ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ まぐろオイルフレーク 高野豆腐 かつお節 赤魚	玉ねぎ にんじん 長ねぎ とうもろこし ブロッコリー	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 水あめ	763 kcal	37.0 g	23.5 g	2.0 g
30火	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) なすのみそ炒め じゃがいもともやしのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 大豆 とり肉	もやし えのきたけ ほうれん草 長ねぎ なす しょうが たけのこ 玉ねぎ ピーマン しそ	ごはん じゃがいも 砂糖 米粉 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	791 kcal	29.3 g	25.6 g	2.5 g
<p>給食回数：20回 エネルギー：781kcal たんぱく質：31.6g 脂質：24.1g カルシウム：44.3mg 食塩相当量：2.5g</p>								

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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)

◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。 ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。