

令和8年6月分 学校給食予定献立表 (小学校)

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、まいにちもってかえて、きれいにあらしましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！

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	1食分 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1月	えだまめごはん<げんりょうごはん> チキンカツ(麦) ぶた汁 <small>ごはんと具を、よく混ぜてからくばりましょう。</small>	牛乳(乳) 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油あげ こうやとうふ だいず	こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう えだまめ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でんぷん なたね油 パン粉(麦)	601 kcal	25.1 g	23.0 g	2.1 g	
2火	チキンカレーライス<むぎごはん> 牛乳(乳) ツナとキャベツのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず 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 おおむぎ じゃがいも こめ粉カレールー こめ油 こめ粉	614 kcal	23.2 g	18.3 g	1.8 g	
3水	給食はありません								
4木	コッペパン(乳,麦) いちごジャム ミートローフ(麦)・デミグラスソースかけ やさいスープ メロン	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいずミート	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 だいず	玉ねぎ にんじん だいこん セロリ にんにく ほうれんそう ピーマン トマト とうもろこし マッシュルーム メロン	パン(乳,麦) いちごジャム さとう じゃがいも パン粉(麦) でんぷん こめ粉デミグラスソース こめ油	603 kcal	30.5 g	17.2 g	2.0 g
☆☆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	ごはん 牛乳(乳) たこメンチカツ(麦) カミカミやさしいため	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 たら たこ だいず あおさ	玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ にんじん ごぼう もやし キャベツ しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 こめ粉 こむぎ粉(麦) でんぷん さとう なたね油 パン粉(麦)	584 kcal	22.9 g	18.7 g	1.9 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 ぶた肉とたけのこのみそいため	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 みそ いわし	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれんそう たけのこ ほししいたけ しょうが 玉ねぎ ピーマン オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう こめ粉 みずあめ	575 kcal	25.5 g	18.2 g	2.1 g	
9火	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) きりほしだいこんとわかめのナムル	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ わかめ ハム だいず ぶた肉	ほうれんそう たまねぎ だいこん もやし きりほしだいこん にんじん	ごはん じゃがいも さとう ごま油 ごま こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	608 kcal	24.2 g	20.9 g	2.1 g	
10水	むぎごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦) こんぶとちくわの煮びたし(麦) 肉だんごとはるさめのピリからスープ(麦)	牛乳(乳) だいず とり肉 ちくわ(麦) こんぶ ぶた肉	玉ねぎ にんじん ほししいたけ にら こまつな にんにく もやし キャベツ こまつな しょうが 長ねぎ	ごはん おおむぎ でんぷん さとう ロード パン粉(麦) はるさめ ごま油 こむぎ粉(麦) なたね油 こめ油	585 kcal	19.0 g	20.3 g	2.1 g	
11木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ソーセージとキャベツのソテー かぼちゃポタージュ(乳,麦) オレンジ	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 オレンジ	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) ルー(乳,麦) こめ油 こめ粉	655 kcal	25.5 g	23.7 g	1.6 g	
12金	しおラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+しおあじスープ> 牛乳(乳) ぶた肉コロック(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず	にんじん たけのこ もやし 玉ねぎ とうもろこし きくらげ ほうれんそう しょうが にんにく アセロラ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎ粉(麦) じゃがいも でんぷん さとう みずあめ ロード パン粉(麦)	630 kcal	22.5 g	19.7 g	2.3 g	

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。



よくかんで食べる工夫は

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。

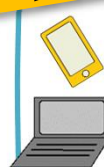
かんでいるときは
箸を置く

箸を置くことで、
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

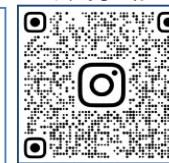


DIGITAL★食育情報 *おうちの人といっしょに見てね*

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	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	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。地元の新鮮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」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ね!</p>							
15月	ごはん 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) ぶた肉のうま煮 なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とうふ だいず みそ ぶた肉 なまあげ 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 ほししいたけ さやいんげん	ごはん おくいも(じゃがいも) さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	615 kcal	27.2 g	21.1 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ンチュー ぶくしまもゼリー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ エリンギ にんにく トマト グリーンアスパラガス ブロッコリー キャベツ にんじん もも	ごはん はつみつ こめ粉ハヤシルウ こめ油 こめ粉 さとう おくいも(じゃがいも)	605 kcal	20.2 g	16.3 g
17水	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし もやしと油あげの煮びたし ならたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) みそ だいず とり肉 油あげ かつお	ほししいたけ ほうれんそう にら こまつな もやし 玉ねぎ にんじん しょうが	ごはん でんぷん こめ油 さとう	585 kcal	31.3 g	17.1 g
18木	食パン(乳,麦) なしジャム 牛乳(乳) フライドチキン(麦) アスパラガスソテー いわきトマトと大豆のミネストローネ	牛乳(乳) ウィンナーソーセージ だいず ベーコン とり肉	にんにく にんじん ブロッコリー セロリ 玉ねぎ トマト えだまめ グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし	パン(乳,麦) なしジャム こめ油 おくいも(じゃがいも) こめ粉 こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	696 kcal	31.4 g	27.0 g
19金	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦)・ワインソースかけ ぶた肉のやさしいため こまつなのとろみスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず かじき	玉ねぎ 長ねぎ こまつな きくらげ しょうが にんじん エリンギ もやし キャベツ	ごはん でんぷん こめ油 こめ粉 パン粉(麦) さとう	643 kcal	27.7 g	20.7 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 とうふ みそ とり肉 さつまあげ だいず ぶた肉	玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう こめ粉 でんぷん ラード	570 kcal	23.9 g	16.5 g
23火	ごはん 牛乳(乳) アスパラガスのチーズはるまき(乳,麦) キャベツとツナの煮びたし けんちん汁(しょうゆ)	牛乳(乳) とうふ 油あげ 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 だいこん 長ねぎ こんにゃく こまつな 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 こめ油 さとう ごま油 ごま こむぎ粉(麦) でんぷん だいず油	589 kcal	23.2 g	20.1 g
<p>6月は「朝食について見直そう週間運動」があります! ☆☆朝食はモデル献立☆☆</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自覚め、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! 朝は、作りおきの常備菜がおすすめ!</p>							
24水	ごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ ひじきの油いため なすのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ ひじき さつまあげ とり肉	玉ねぎ なす 長ねぎ にんじん えだまめ しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん	604 kcal	24.7 g	21.1 g
25木	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) スズキーニのソテー あざ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 あざり 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) こめ粉	600 kcal	31.3 g	17.7 g
26金	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 ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ かぼちゃ オレンジ	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) でんぷん こめ粉 こめ油	607 kcal	24.3 g	19.1 g
29月	ごはん 牛乳(乳) あかうおのこんぶしょうゆやき ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ まぐろオイルフレーク こやどとうふ かつおぶし あかうお	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 さとう みずあめ	585 kcal	29.2 g	19.4 g
30火	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) なすのみそいため じゃがいもともやしのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 だいず とり肉	もやし えのきたけ ほうれんそう 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 さとう こめ粉 こめ油 こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	598 kcal	23.5 g	20.3 g
<p>給食回数: 21回 エネルギー: 607kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 19.8g カルシウム: 385mg 食塩相当量: 2.0g</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。 たまご…(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、製造工場で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。