



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栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 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。									
1	月	ごはん 牛乳(乳) きびなごのかりかりフライ② ふきの油いため わかめとこまつなのみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) きびなご とり肉 さつまあげ みそ わかめ とうふ	こまつな しょうが ふき にんじん こんにゃく	ごはん こめこ じゃがいも でんぷん さとう 水あめ こめ油 ごま	568 kcal	22.2 g	17.2 g	2.2 g
2	火	ごはん 牛乳(乳) かみかみふりかけ しろごまつくね(麦)② みそ煮 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ みそ とり肉 なまあげ とりレバー だいず さつまあげ	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ モロヘイヤ かぼちゃ はだいこん とうもろこし トマト	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん ごま ひえ パンこ(麦) ラード 水あめ	617 kcal	23.8 g	18.1 g	2.2 g
8	月	ポークカレーライス(乳麦) <ごはん> 牛乳(乳) もやしとこまつなのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ベーコン	とうもろこし グリルピーズ トマト りんご パナナ しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし こまつな	ごはん じゃがいも こめ油 カレールウ(乳麦)	608 kcal	22.0 g	17.8 g	2.2 g
* 朝ごはんモデルこんだて * 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、肉や魚や卵・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。									
* 朝ごはん(主食)・肉や魚や卵のおかず(主菜)・野菜のおかず(副菜)・汁物のそろった朝ごはんを心がけましょう。									
9	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 カミカミあえ ご汁 <small>一汁二菜こんだて</small> <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) かまぼこ するめいか 油あげ かつおぶし みそ こんぶ とうふ いわし だいず ぶた肉	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが 長ねぎ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめ油	608 kcal	28.6 g	19.6 g	2.4 g
10	水	食パン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ ポトフスープ カラフルミニトマト②	牛乳(乳) ウィンナー だいず ぶた肉 とり肉	玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく ミニトマト いちご	パン(乳麦) じゃがいも でんぷん さとう なたね油 ラード 水あめ	611 kcal	23.6 g	20.5 g	2.1 g
11	木	まぜこみだけのごはん 牛乳(乳) とりしそづくね(麦) さやえんどうと新玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 だいず ひじき 油あげ こおりとうふ	玉ねぎ ほししいたけ さやえんどう しそ にんじん たけのこ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) こめ油	605 kcal	25.8 g	19.7 g	2.3 g
12	金	しょうゆラーメン 牛乳(乳) <ちゅうかつめん(麦)+しょうゆスープ> やさいはるまき(麦) アセロラゼリー <small>一汁二菜こんだて</small> <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ぶた肉 なると だいず	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にんにく ほうれんそう しょうが キャベツ たけのこ いら ほししいたけ アセロラ りんご	ちゅうかつソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 ラード なたね油	617 kcal	22.4 g	18.9 g	2.6 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) スナップえんどうのガーリックソテー ピーズシチュー(乳麦) 青のりごさかな <small>一汁二菜こんだて</small> <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ベーコン 青のり かたくちいわし	にんにく 玉ねぎ とうもろこし パセリ トマト にんじん スナップえんどう	ごはん こめ油 じゃがいも ハヤシルウ(麦) 生クリーム(乳) さとう	625 kcal	24.1 g	17.9 g	2.0 g
16	火	ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② マーボーはるさめ ちゅうかたまごスープ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とうふ とり肉 みそ だいず たら	もやし にんじん 長ねぎ いら ほししいたけ 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが とうもろこし	ごはん でんぷん はるさめ ごま油 さとう こむぎこ(麦) ラード パンこ(麦)	580 kcal	22.7 g	15.8 g	2.4 g
17	水	むぎごはん 牛乳(乳) チキンガーリックソースかけ なめことやさいのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉	なめこ にんじん キャベツ 長ねぎ こまつな にんにく 玉ねぎ パセリ オレンジ	ごはん おおむぎ でんぷん こめ油 さとう	597 kcal	26.8 g	20.1 g	2.0 g

◎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」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。

連休明けも「はやね・はやあき」をして、
「あさごはん」をしっかり食べて登校しましょう！



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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 福島県の郷土料理こんだて *									
18	木	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて ほっけのこんぶしょうゆやき みそかんづら さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 ほっけ みそ	だいこん にんじん 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ みつば	ごはん さとう 水あめ じゃがいも こめ油 ごま	570 kcal	24.8 g	15.6 g	1.9 g
* 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。									
19	金	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー ごぼうメンチカツ(麦) キャベツとほうれんそうののりごまあえ とさん汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉 のり	にんじん もやし 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ ごぼう とうもろこし	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でんぷん さとう パンこ(麦) ごま	629 kcal	22.6 g	21.2 g	1.9 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー すいぎょうぎスープ(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 みそ	キャベツ しょうが 長ねぎ にんじん もやし にら 玉ねぎ ピーマン にんにく レモン	ごはん こむぎこ(麦) さとう でんぷん ごま油 ラード こめ油 水あめ はちみつ	642 kcal	22.3 g	13.7 g	2.2 g
* 全国の郷土料理こんだて * 千葉県									
「あじのさんがやき」は、千葉県九十九里の漁師が作った豪快な磯浜料理の「なめろう」から生まれた郷土料理です。									
23	火	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて あじのさんがやき ブロッコリーのおかかマヨあえ みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず あじ まぐろフレーク こおりとうふ かつおぶし	ブロッコリー 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく だけのこ 玉ねぎ とうもろこし にんじん	ごはん じゃがいも こめ油 でんぷん さとう ラード ノンエッグマヨネーズ	613 kcal	25.2 g	20.9 g	1.9 g
24	水	メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳)・コーヒーマ味 とり肉のバジルやき やさいスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう バジル にんにく	メロンパン(卵 乳 麦) オリーブオイル さとう	604 kcal	29.6 g	18.8 g	2.1 g
25	木	ざっこくごはん 牛乳(乳) チーズ(乳) だいずミートのドライカレー とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず チーズ(乳)	もやし にんじん ほうれんそう 玉ねぎ マッシュルーム えだまめ しょうが	ごはん じゃがいも さとう おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ マラガス こめ油 こめこ	593 kcal	28.9 g	13.5 g	2.4 g
夕食はうす味にしましょう。									
26	金	きつねうどん (リトめん(麦)+きつねかけ汁(卵)) 牛乳(乳) かぼちゃ天ぷら(麦) かわちばんかん	牛乳(乳) とり肉 うずらたまご(卵) なると 油あげ	玉ねぎ ほうれんそう にんじん 長ねぎ かぼちゃ かわちばんかん	ソフトめん(麦) こむぎこ(麦) でんぷん こめ油	629 kcal	25.7 g	18.2 g	2.4 g
夕食はうす味にしましょう。									
29	月	ごはん 牛乳(乳) しろみざかなのりごまあげ(麦) じゃがいものそぼろ煮 いわきいちごのひとくちゼリー	牛乳(乳) とり肉 なまあげ さつまあげ 青のり ほき かんてん	玉ねぎ にんじん さやいんげん いちご レモン	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん パンこ(麦) こむぎこ(麦) ごま こめこ	687 kcal	30.5 g	20.1 g	1.9 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューソテー たぬき汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ ぶた肉 ヨーグルト(乳)	こんにゃく にんじん 長ねぎ えのきたけ しょうが 玉ねぎ キャベツ にんにく りんご	ごはん でんぷん さとう こめ油	583 kcal	25.0 g	15.8 g	2.2 g
31	水	ジャパソ(乳 麦) キャラルクリーム(乳) 牛乳(乳) ハムサラダフライ(麦) ミネストローネ(麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 だいず とうにゅう ハム れんにゅう(乳)	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ さやいんげん トマト にんにく	パン(乳 麦) マカロニ(麦) パーム油 カレーオイル でんぷん じゃがいも こめ油 さとう パンこ(麦) 水あめ	645 kcal	23.3 g	22.2 g	1.9 g
給食回数：20回 エネルギー：612kcal たんぱく質：25.0g 脂質：18.3g カルシウム：376mg 食塩相当量：2.2g									

※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
地元のものを優先して納品していただいています。

健康で丈夫な体をつくるために、
苦手なものがある人も、まずはひとくち
食べましょう！



今月の地場産物(予定)
いわき市産 ごはん、なめこ、みつば、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、ミニトマト、いちご
福島県内産 牛乳、もやし、にら、卵、ぶた肉