

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
☆ SDGs 献立 ☆									
3	月	ごはん 昆布の佃煮 牛乳(乳) 高野豆腐のから揚げ② 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 大豆 みそ 昆布 かつお節 高野豆腐	小松菜 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 三温糖 ごま マヨネーズ 米油	745 kcal	25.6 g	22.9 g	2.2 g
4	火	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそかけ汁> 牛乳(乳) コーンと大豆のメンチカツ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 とり肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし 干しいたけ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> レモン にんにく <u>もやし(福島県産)</u> たけのこ しょうが	中華ソフトめん(麦) はちみつ でん粉 なたね油 砂糖 ラード 油 米粉 米油 水あめ	969 kcal	39.8 g	29.1 g	3.3 g
★ ココア揚げパン献立 ★									
今月は各中学校1回、ココア揚げパンが食べられる献立になっています。自分の学校が揚げパンメニューになる日を確認しましょう♪本日は 内郷1中 が揚げパンメニューです。									
6	木	ココア揚げパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ミネストローネ オレンジ かみかみ大豆	牛乳(乳) 大豆 ぶた肉 白いんげん豆 豆乳チーズ とり肉	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト さやいんげん にんにく バジル オレンジ	パン(乳,麦) 米油 ココア じゃがいも 砂糖 オリーブオイル	777 kcal	33.0 g	31.6 g	2.4 g
7	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 じゃがいもそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ かつお節 <u>いわし(いわき市産)</u>	たまねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 コーンスターチ 三温糖	763 kcal	32.7 g	16.7 g	2.3 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) とりつくね②(麦) ほうれん草のえごまあえ 呉汁	牛乳(乳) 大豆(福島県産) 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉(福島県産) ひじき	<u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん 玉ねぎ <u>ほうれん草、もやし(福島県産)</u>	ごはん じゃがいも でん粉 <u>じゅうねん(いわき市産)</u> 砂糖 パン粉(麦) 小麦粉(麦)	770 kcal	31.1 g	23.3 g	2.4 g
11	火	ごはん 牛乳(乳) 県産キャベツのメンチかつ(麦) トマトとたまごのみそスープ(卵) 一口梨ゼリー	牛乳(乳) 油揚げ <u>卵(卵)、豚肉(福島県産)</u> みそ 寒天	トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ <u>エリンギ、長ねぎ、梨(いわき市産)</u>	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油	748 kcal	25.9 g	22.4 g	1.8 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。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「いわし」です。									
12	水	発芽米入りごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 みそかんぶら もやしとしいたけのみそ汁	牛乳(乳) みそ <u>いわし(いわき市産)</u>	小松菜、しいたけ(いわき市産) <u>長ねぎ(いわき市産)</u> <u>もやし(福島県産)</u> しょうが	ごはん じゃがいも 米油 はつがいはが米(福島県産) 砂糖 ごま でん粉 三温糖	760 kcal	27.0 g	20.5 g	3.0 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) 県産豚ももカツ(麦)・ソース なめこ汁 ごまきなこ	牛乳(乳) 豆腐 <u>大豆、豚肉(福島県産)</u> きなこ みそ	なめこ、 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 三温糖 きび砂糖 ごま	874 kcal	34.2 g	29.8 g	2.7 g
14	金	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳)・コーヒー 厚焼たまご(卵) けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ かつお節 きなこ <u>卵(卵)(福島県産)</u>	こんにやく ごぼう にんじん 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 砂糖 油	715 kcal	23.6 g	19.2 g	2.3 g
☆ 食育の日献立 ☆									
主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)									
17	月	ごはん 主食 牛乳(乳) さばの塩焼き 主菜 ひじきの油炒め 副菜 大根のみそ汁 汁物	牛乳(乳) 豆腐 みそ ひじき さば とり肉 さつま揚げ 大豆	大根 小松菜 にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも 三温糖 米油	722 kcal	31.2 g	20.7 g	2.5 g
18	火	揚げふりかけうどん<ソフトめん(麦)+揚げふりかけ汁(麦)> 牛乳(乳) 手作りかき揚げ かみかみメニュー 冷凍みかん	牛乳(乳) とり肉 なると しらす 青のり	玉ねぎ にんじん ごぼう みかん <u>ほうれん草(福島県産)</u> 枝豆 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> とうもろこし	ソフトめん(麦) ふ(麦) 砂糖 でん粉 米油	802 kcal	33.7 g	17.7 g	2.7 g

6/10(月)~6/14(金)は地産地消週間です。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。



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
						kcal	g	g	g
19	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) レバー入りメンチかつ(麦) 厚揚げともやしのオイスターソース炒め ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) 豚肉 オイスターソース 大豆 とり肉 とりレバー	玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし、ほうれん草(福島県産) チンゲンサイ きくらげ にんにく	ごはん 大麦 もちきび 高きび 米油 発芽玄米 黒米 はと麦 砂糖 米粉 アマランサス でん粉 ワンタン(麦) なたね油 パン粉(麦)	832 kcal	32.0 g	26.3 g	2.3 g
湯本3中・遠野中・玉川中は「ココア揚げパン」になります。									
20	木	ココア揚げパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ナポリタンソース キャベツたっぶりクラムチャウダー(乳,麦) レモンミルクゼリー(乳)	牛乳(乳) とり肉 あさり 豚肉 とりから 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたて 卵(卵) 乳酸菌飲料(乳)	キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン レモン	パン(乳,麦) 米油 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 生クリーム(乳) でん粉 水あめ ココア ぶどう糖	855 kcal	32.6 g	32.3 g	3.1 g
		湯本1中・磐崎中・内郷2中は「コッペパン」になります。							
21	金	減量コッペパン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ナポリタンソース キャベツたっぶりクラムチャウダー(乳,麦) レモンミルクゼリー(乳)	牛乳(乳) とり肉 あさり 豚肉 とりから 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたて 卵(卵) 乳酸菌飲料(乳)	キャベツ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン レモン	パン(乳,麦) 米油 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 生クリーム(乳) でん粉 水あめ レーズンクリーム(乳)	847 kcal	32.6 g	31.3 g	3.1 g
		ごはん 牛乳(乳) 赤魚の野菜あんかけ 豚汁 オレンジ							
24	月	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) もやしのおかかあえ じゃがいものみそ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 大豆ペースト かつお節 とりレバー 練乳(乳) 大豆	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) 小松菜 もやし(福島県産) キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 油 ラード パン粉(麦)	730 kcal	29.1 g	16.6 g	2.4 g
		麦ごはん 牛乳(乳) いわきねぎと高野豆腐のみそグラタン 酢豚 メロン							
25	火	ごはん 牛乳(乳) アジフリッター(え,麦) じゃがいもカレー煮 肉だんごスープ	牛乳(乳) 豚肉 青のり 豆腐 大豆 厚揚げ あじ えび(え)	しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 グリーンピース かぼちゃ にんにく	ごはん 大麦 でん粉 米油 じゃがいも 砂糖 油 米粉 マヨネーズ 調合油	895 kcal	35.6 g	21.9 g	2.7 g
		湯本1中・湯本2中・磐崎中・内郷2中は「ココア揚げパン」になります。							
27	木	ココア揚げパン 牛乳(乳) かぼちゃのマヨチーズ焼き トマにやんかまぼこ(乳) 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン 豆乳 ひよこ豆 チーズ(乳) たら	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく かぼちゃ(いわき市産) 枝豆 トマト	パン(乳,麦) 米油 大麦 ぶどう糖 マヨネーズ でん粉 調合油 大豆油 タピオカ粉 砂糖 ココア	858 kcal	33.0 g	37.4 g	3.0 g
		内郷1中・玉川中は「コッペパン」になります。							
28	金	減量コッペパン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) かぼちゃのマヨチーズ焼き トマにやんかまぼこ(乳) 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン 豆乳 ひよこ豆 チーズ(乳) たら	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく かぼちゃ(いわき市産) 枝豆 トマト	パン(乳,麦) 米油 大麦 マヨネーズ でん粉 調合油 大豆油 タピオカ粉 砂糖 マーシャルビーンズ(乳)	857 kcal	30.1 g	37.5 g	3.0 g
		チキントマトカレーライス<麦ごはん> 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ぶどうゼリー							

*給食回数 19回 *平均栄養価 エネルギー：796kcal たんぱく質：30.7g 脂質：23.7g カルシウム：482mg 食塩：2.6g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。