



令和6年 6月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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
3	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし やさいのおかかあえ ぶた汁 カミカミメニュー	牛乳(乳)(福島県産・通年) いわし かまぼこ かつおぶし だいずペースト(福島県産・通年) ぶた肉 とうふ みそ	しょうが ほうれん草 にんじん もやし(福島県産・通年) こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん(福島県産・通年) でんぷん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも	614 kcal	28.0 g	18.3 g	1.9 g
4	火	コッペパン(乳・麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) 肉だんご(麦)② ブロッコリーとコーンのサラダ 大麦入りやさいスープ	牛乳(乳) だいず とり肉	ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ れんこん ブロッコリー とうもろこし キャベツ セロリ にんにく	パン(乳・麦) でんぷん さとう 水あめ 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう おし麦 ブルーベリージャム	540 kcal	30.0 g	15.3 g	2.3 g
5	水	給食はありません 							
6	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) とり肉とこんにやくのみそがらめ かきたま汁(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 みそ たまご(卵) のり	こんにやく 長ねぎ しょうが にんじん 玉ねぎ こまつな オレンジ	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう ごま	576 kcal	27.4 g	15.2 g	2.3 g
7	金	えだまめとそぼろのごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) ししゃもフライ(麦)② じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) だいず ししゃも とり肉 油あげ みそ だいずペースト	にんじん ごぼう えだまめ 玉ねぎ こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	597 kcal	28.6 g	20.6 g	2.1 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) 肉じゃが ポパイサラダ 県産ももゼリー	牛乳(乳) ハム ぶた肉(福島県産)	ほうれん草 もやし にんにく にんじん とうもろこし 玉ねぎ さやいんげん こんにやく もも(福島県産)	ごはん きびざとう こめ油 ごま じゃがいも 粉あめ さとう	590 kcal	20.2 g	15.7 g	1.6 g
11	火	コッペパン(乳・麦) 県産りんごジャム 牛乳(乳) 県産ポークロツケ(麦)・ワインソースかけ コーンとえだまめのソテー オニオンスープ	牛乳(乳) ぶた肉(福島県産) ウインナー・ベーコン(福島県産)	玉ねぎ とうもろこし えだまめ にんじん こまつな マッシュルーム	パン(乳・麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でんぷん さとう パン粉(麦) だいず油 きびざとう こめ油 りんごジャム(福島県産)	638 kcal	22.9 g	23.6 g	2.8 g
12	水	魚食給食 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しています。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います。給食では毎月1回程度 魚食給食を実施し、いわき市で水揚げされた「常磐もの」をとり入れていきます。 今月はいわき市でとれた「いわし」です。 「常磐もの」は「めじるし」のマークが目印!!							
		ごはん 牛乳(乳) いわししょうが煮 こまつなのじゅうねんあえ ご汁	牛乳(乳) いわし(いわき市産) だいず・ぶた肉(福島県産) 油あげ とうふ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん 長ねぎ 大根 こんにやく	ごはん でんぷん さとう えごま(じゅうねん)(いわき市産) きびざとう じゃがいも	593 kcal	26.5 g	18.7 g	1.8 g
13	木	しゅうゆラーメン 牛乳(乳) <ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> あじつき煮たまご(卵) バンバンジーサラダ	牛乳(乳) とり肉 なた ぶた肉・たまご(卵)(福島県産)	もやし 玉ねぎ にんじん きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり・ほうれん草(福島県産)	ちゅうかソフトめん(麦) さとう でんぷん ごま きびざとう ごま油 こめ油	534 kcal	35.2 g	14.4 g	2.7 g

おしらせ

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃から、よくかんで食べる習慣をつけましょう。
6月10日～14日は地元でつくられた食材をたくさん使います。福島県内やいわき市内で作られている食べ物に注目してください。





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
14	金	ごはん 牛乳(乳) げんえんソース 県産とんカツ(麦) こんにやくのおかか煮 こまつなともやしのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) だいず かつおぶし ぶた肉(福島県産) とり肉 さつまあげ とうふ 油あげ みそ	こんにやく にんじん さやいんげん こまつな もやし	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦) こめ油 きびざとう	602 kcal	28.0 g	19.3 g	2.2 g
17	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ ブロッコリーのおかかマヨあえ もずくスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 かまぼこ かつおぶし もずく とうふ	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん しょうが こねぎ(いわき市産)	ごはん じゃがいも でんぶん さとう 油 ラード マヨネーズ ごま	558 kcal	21.7 g	18.7 g	2.1 g
18	火	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソースかけ キャベツとハムのサラダ やさいスープ	牛乳(乳) とり肉 ハム ベーコン	ほうれん草 とうもろこし キャベツ レタス(いわき市産) しょうが もやし きゅうり(福島県産) にんじん 玉ねぎ	パン(乳,麦) でんぶん こめ油 油 はちみつ きびざとう オリーブオイル マーシャルビーンズ(乳)	621 kcal	30.3 g	24.6 g	2.7 g
19	水	給食はありません							
20	木	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) こまつなとコーンのソテー れいとうみかん	牛乳(乳) ウィンナー ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	こまつな(いわき市産) とうもろこし 玉ねぎ にんじん にんにく みかん	ごはん オリーブオイル じゃがいも 米粉 さとう こめ油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	673 kcal	20.6 g	20.8 g	2.4 g
21	金	麦ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦) ぶた肉とごぼうのいためもの なっこそ汁 セビーゼリー(乳) カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉(福島県産) みそ ほしひじき ぶた肉 とうふ だいず だいずペースト 乳酸菌飲料(乳)	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにやく しょうが なめこ(いわき市産) 長ねぎ レモン	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でんぶん さとう パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも 水あめ	600 kcal	23.6 g	17.0 g	1.4 g
24	月	トマにゃんキムチ丼 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳(乳) だいず いわし ぶた肉 こんぶ わかめ とうふ みそ だいずペースト	玉ねぎ しょうが トマト(いわき市産) にんじん 大根 にら(福島県産) にんにく 長ねぎ 白菜 もやし	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう ごま油 ラード 米粉 きびざとう ごま じゃがいも	634 kcal	26.9 g	21.3 g	2.2 g
25	火	給食はありません							
26	水								
27	木								
28	金	麦ごはん 牛乳(乳)・コーヒー いかメンチカツ(麦) カミカミメニュー もやしのカレードレッシングあえ みそやさいスープ	牛乳(乳) だいず いか ハム ぶた肉 みそ	キャベツ しょうが にんじん にんにく もやし ほうれん草 とうもろこし チンゲンサイ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	631 kcal	21.9 g	19.9 g	2.2 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()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。
- ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。
- ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
- ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入する可能性があります。
- ※ 「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ 県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。身近な所でつづられている食材に注目してみましょう。

給食回数 15回 平均栄養価:エネルギー 600kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g カルシウム 378mg 食塩相当量 2.2g

今月の食育目標

よくかんで食べよう

よくかむと、歯やあごが丈夫になり、
さらに、脳がよく働くようになるよ☆



かみごたえのある「カミカミメニュー」
よくかんで食べよう!