



令和7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」☆☆☆



常磐学校給食共同調理場

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	
2	月	チキンカレー〈ごはん+カレー(乳,麦)〉牛乳(乳) コーンと枝豆のソテー 河内晩柑(かわちばんかん)	ジュシーフルーツや 和製グレープフルーツ ともよばれています。	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ にんにく しょうが 枝豆 さやいんげん とうもろこし 河内晩柑	ごはん じゃがいも パーム油 でん粉 砂糖 ココア 米粉 ルウ(麦) 米油	789 kcal	27.0 g	19.6 g	2.5 g
3	火	麦ごはん 牛乳(乳) ちくわ揚げ(麦)② ねぎの油みそ どさんこ汁	 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ ちくわ(麦) かつお節	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 豆乳バター でん粉 三温糖	761 kcal	28.8 g	21.8 g	3.0 g	
6	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 豚肉ともやしのキムチ炒め 揚げなすのみそ汁	 牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉	なす 玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが もやし にんじん 白菜 りんご	ごはん 米油 パーム油 ごま油 砂糖 三温糖	710 kcal	27.3 g	19.3 g	2.8 g	
9	月	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 いわしのつみれみそ汁 オレンジ おさつスティック	牛乳(乳) いわし たら 豆腐 みそ 油揚げ とり肉	しょうが 長ねぎ 大根 にんじん ごぼう たけのこ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 油 でん粉 ラード さつまいも 米油	707 kcal	30.5 g	18.7 g	2.3 g	
10	火	地域の郷土料理献立・いわき市		みそかんぶらは、 ^{ちい} 小さな ^{りょう} いも ^{りょうり} を ^{かわ} むだなく ^{あがら} 利用 ^あ した ^{まる} 料理 ^た です。「 ^{ほんらい} こいも ^{つく} 」を ^あ 皮 ^あ ごと ^あ じ ^あ つ ^あ くり ^あ 油 ^あ で ^あ 揚 ^あ げて、 ^あ 丸 ^あ ごと ^あ 食 ^あ べる ^あ のが ^あ 本 ^あ 来 ^あ の ^あ 作 ^あ り ^あ か ^あ た ^あ です。						
10	火	五目うどん〈ソフトめん(麦)+かけ汁〉 牛乳(乳) みそかんぶら 青のり小魚	 牛乳(乳) とり肉 なんと 油揚げ みそ 青のり 煮干し	しいたけ ほうれん草 にんじん 長ねぎ	給食では、 大きなじゃがいもを使い 皮をむいて作りました。	ソフトめん(麦) 三温糖 じゃがいも 米油 砂糖	730 kcal	35.6 g	16.1 g	2.9 g
11	水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) さばのみそ煮 建長(けんちん)汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ さば みそ のり	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 ぶどう	ごはん 米油 ごま油 コーンスターチ 三温糖 砂糖	700 kcal	24.3 g	18.2 g	2.1 g	
12	木	バターロールパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・デミグラスソースかけ キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) ほたて 豚肉 卵(卵) 豆乳チーズ スキムミルク(乳)	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト	 パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 ルウ(麦) 生クリーム(乳) でん粉 ラード 米粉 りんごジャム	769 kcal	30.5 g	28.3 g	2.7 g	
13	金	地域の郷土料理献立・千葉県		あじの ^{さん} 山 ^{さん} 家 ^{さん} 焼 ^{さん} きは、 ^あ 千 ^あ 葉 ^あ 県 ^あ の ^あ 港 ^あ 町 ^あ で ^あ む ^あ か ^あ し ^あ から ^あ 食 ^あ べ ^あ 継 ^あ が ^あ れ ^あ て ^あ い ^あ る ^あ 料 ^あ 理 ^あ です。 ^あ く ^あ わ ^あ し ^あ く ^あ は ^あ 調 ^あ べ ^あ て ^あ て ^あ ま ^あ し ^あ ま ^あ し ^あ ょう ^あ !						
13	金	ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き・青菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ 大豆 あじ みそ	玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 長ねぎ なめこ しょうが	ごはん じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖 油 ラード	756 kcal	34.7 g	17.3 g	2.5 g	

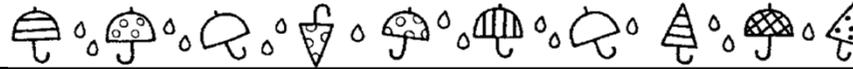
※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※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。 ※地場産物を積極的に活用しています。

※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。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。



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	
今週は「地場産物」をたくさん活用した献立を提供します。	16	月	ごはん 牛乳(乳) とんかつ(麦)・ソースかけ 青菜入り呉汁 ひとくちキウイゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 キウイフルーツ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 三温糖 砂糖	799 kcal	31.0 g	26.1 g	2.7 g
	17	火	★ 魚食献立 ★ 日本型食生活献立 ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 こんにゃくと大豆の煮もの(麦) にらとみつばのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ いわし 大豆 豚肉 油揚げ 細切昆布 ちくわ(麦) かつお節	にら みつば 玉ねぎ こんにゃく にんじん しょうが	ごはん でん粉 コーンスターチ 三温糖 米油 砂糖	749 kcal	35.0 g	21.2 g	2.9 g
	18	水	発芽米入りごはん 牛乳(乳) ハッシュドポーク 小松菜とエリンギのソテー	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 豆乳チーズ ウインナーソーセージ	玉ねぎ にんじん りんご 芽子んにく マッシュルーム パセリ トマト 小松菜 エリンギ とうもろこし	ごはん 発芽胚芽米 砂糖 水あめ 米粉ルウ ラード 米粉 米油 豆乳バター	788 kcal	28.1 g	23.3 g	2.6 g
	19	木	食育の日献立 食パン中(乳,麦) 福島ももジャム 牛乳(乳) にんじんメンチかつ(麦)・いちご入りソースかけ 野菜スープ ミニトマト①	牛乳(乳) 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし しいたけ 小松菜 いちご ミニトマト	パン(乳,麦) 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 三温糖 ももジャム	753 kcal	29.4 g	26.3 g	2.8 g
	20	金	雑穀ごはん 牛乳(乳) 油あげとかまぼこの卵とじ(卵) 生姜入り野菜のみそ汁 みそ大豆	牛乳(乳) 豆腐 白花豆 みそ 油揚げ かまぼこ 卵(卵) 大豆	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 なめこ 長ねぎ しょうが 小松菜 玉ねぎ こねぎ	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 砂糖 アマランサス じゃがいも 三温糖	717 kcal	30.6 g	16.4 g	2.6 g
	23	月	たけのこごはんく混ぜ込み> 牛乳(乳) 豆腐ナゲツト(麦)② みそけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 凍り豆腐 大豆 豆乳 いとよりだい	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく たけのこ 枝豆 玉ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 大豆油	707 kcal	26.5 g	20.3 g	2.4 g
	24	火	よくかむ献立 しょうゆラーメン(中華ソフトめん(麦)+スープ) 牛乳(乳) 牛乳(乳) ハムとポテトの手作り春巻き(麦) メロン	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 豆乳	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん にんにく メロン	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 でん粉 油 じゃがいも 春巻きの皮(麦)	768 kcal	33.3 g	17.1 g	3.1 g
	25	水	ごはん 牛乳(乳) 豚肉と麩のうま煮(麦) もやしと油揚げのみそ汁 豆乳プリン	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 豆乳	小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん こんにゃく	ごはん じゃがいも 麩(麦) 三温糖 米油 砂糖 水あめ ショートニング	728 kcal	27.5 g	19.7 g	2.2 g
	26	木	コッペパン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) チキンハムのジャーマンポテト レンズ豆入り野菜スープ	牛乳(乳) 豚肉 レンズ豆 とり肉	ほうれん草 玉ねぎ にんじん しめじ セロリ にんにく パセリ	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 豆乳バター 大豆チョコクリーム(乳)	722 kcal	26.6 g	25.5 g	2.1 g
	27	金	給食で取り組むSDGs献立 よくかむ献立 玄米入りごはん 牛乳(乳) SDGsドライカレー 野菜とソーセージのコンソメ煮 いもけんぴ小魚	牛乳(乳) ウインナーソーセージ 豚肉 大豆 豚レバー かたくちいわし	にんじん 大根 キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム しょうが 芽子んにく パセリ	ごはん もち玄米 米油 じゃがいも 三温糖 米粉 さつまいも 砂糖 水あめ	805 kcal	33.7 g	21.4 g	2.5 g
30	月	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き とり塩肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) とり肉 さば	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん トマト オレンジ	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 砂糖 水あめ	731 kcal	29.3 g	21.5 g	1.6 g	

*給食回数19回 *平均栄養価 エネルギー：747kcal たんぱく質：30.0g 脂質：21.0g カルシウム：420mg 食塩：2.5g