



令和7年 6月分 学校給食予定献立表（小学校）



常磐学校給食共同調理場

☆☆☆ 今月の食育目標「よくかんで食べよう」☆☆☆

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	ごはん 牛乳(乳) ちくわあげ(麦) ねぎの油みそ どさんこ汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ちくわ(麦) かつおぶし	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 じゃがいも 米油 豆乳バター でんぶん さんおんとう	547 kcal	20.6 g	16.5 g	1.9 g
3	火	麦ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とふのうま煮(麦) いわしのつみれみそ汁	牛乳(乳) いわし たら とうふ みそ ぶた肉	しょうが 長ねぎ だいこん にんじん ごぼう 玉ねぎ こんにゃく グリンピース	ごはん おおむぎ さんおんとう でんぶん さとう 油 ふ(麦) 米油	548 kcal	26.9 g	14.8 g	2.0 g
5	木	ムリなくおいしく減塩献立 よくかむ献立	「だし」をよくとったみそ汁は、うす味でもおいしく食べることができます。健康によい「うす味」になれていきましょう。 よくかんで食べることは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。「かむ大豆」は、よくかんで食べる食品ですよ。						
		たけのこごはんくまざこみ> 牛乳(乳) みそけんちん汁 メロン かむ大豆	牛乳(乳) とうふ みそ 白大豆 とり肉 こおりどうふ 大豆	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく たけのこ メロン	ごはん じゃがいも 米油 さんおんとう さとう	551 kcal	20.3 g	12.6 g	1.8 g
6	金	食パン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) ベーコン 大豆 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん	パン(乳、麦) さんおんとう 豆乳バター じゃがいも さとう 油 ラード りんごジャム	605 kcal	27.0 g	18.5 g	2.7 g
9	月	チキンカレーライス<ごはん+カレー(乳、麦)> 牛乳(乳) コーンとえだ豆のソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが むきえだ豆 さやいんげん とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう パーム油 でんぶん ハヤシルウ(麦) 米油	581 kcal	19.7 g	16.1 g	1.9 g
10	火	げん米入りごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 とん汁 青のり小魚	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 白大豆 油あげ とり肉 青のり 煮干し	こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ たけのこ	ごはん 玄米 じゃがいも でんぶん さとう ラード	537 kcal	24.8 g	16.2 g	1.9 g
11	水	地域の郷土料理献立・いわき市	みそかんぷらは、小さなものをむだなく利用した料理です。「こいも」を皮ごとじっくり油で揚げ、丸ごと食べるのが本来の作りかたです。						
		ごもくうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) みそかんぷら ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ みそ かつおぶし	しいたけ ほうれん草 にんじん 長ねぎ ぶどう	ソフトめん(麦) じゃがいも 米油 さとう さんおんとう	593 kcal	25.7 g	14.1 g	2.5 g
12	木	ごはん 牛乳(乳) さけのしお焼き とり塩肉じゃが かわちばんかん	牛乳(乳) とり肉 さけ	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん かわちばんかん	ごはん じゃがいも さんおんとう 米油	549 kcal	23.1 g	14.2 g	2.0 g
13	金	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 レンズ豆入りやさしいスープ	牛乳(乳) ぶた肉 レンズ豆 とり肉	ほうれんそう 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 でんぶん さとう 豆乳バター 大豆チョコクリーム(乳)	558 kcal	22.4 g	20.0 g	1.9 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)等が混入す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児童が見られます。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。

なる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当量
------	-------	-------	----	-----------

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」をたくさん活用しました献立を提供します。	16	月 ★魚食献立★ ぎょしよくこんだて 日本型食生活献立 主食 牛乳(乳) 主菜 いわししょうが煮 こんにゃくと大豆の煮物(麦) 副菜 常盤もの 汁物 にとみつばのみそ汁	いわき市では、毎月7日を「さかなの日」と制定しました。給食でも常盤ものの魚を提供します。今月は「いわし」です。	にら みつば 玉ねぎ こんにゃく にんじん しょうが	ごはん でんぶん 米油 さとう さんおんとう	594 kcal	29.2 g	18.6 g	2.5 g		
			牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ 大豆 ぶた肉 油あげ こんぶ ちくわ(麦) かつおぶし いわし	玉ねぎ にんじん りんご トマト マッシュルーム 芽子にんにく パセリ こまつな エリンギ とうもろこし	ごはん はつがはいが米 さとう 水あめ 米粉ルウ ラード 米粉 米油 豆乳バター	597 kcal	22.6 g	17.9 g	2.1 g		
			牛乳(乳) 大豆 ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉	長ねぎ にんじん 玉ねぎ こまつな ごぼう キウイフルーツ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう パン粉(麦) 大豆油 水あめ	544 kcal	23.0 g	15.5 g	1.8 g		
	19	木 食育の日献立 ざっこくごはん 牛乳(乳) 油あげとかまぼこの卵とじ(卵) しょうが入りやさいのみそ汁 みそ大豆	「食育」とは、「食」に関する知識やバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べながら学んでいきましょう。	牛乳(乳) とうふ 白花生 みそ かつおぶし 油あげ かまぼこ たまご(卵) 大豆	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん なめこ 長ねぎ しょうが こまつな 玉ねぎ こねぎ	ごはん おしむぎ もちきび たかきび はつがげん米 くら米 はとむぎ アマランサス じゃがいも さんおんとう さとう	571 kcal	25.2 g	14.7 g	2.1 g	
			牛乳(乳) ぶた肉 あさり 白花生 チーズ(乳) 大豆 スキムミルク(乳) ほたてフレーク	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ しめじ にんじん いちご ミントマト	パン(乳、麦) 米油 ルウ(麦) 生クリーム(乳) でんぶん パン粉(麦) きび砂糖 さんおんとう ももジャム	622 kcal	25.6 g	19.6 g	2.4 g		
			よくかむ献立 しょうゆラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+スープ) 牛乳(乳) あげワントン(麦)② とうにゅうプリン	牛乳(乳) ぶた肉 なた豆 豆乳	玉ねぎ 長ねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく	中華ソフトめん(麦) 米油 ワントン(麦) さとう 水あめ ショートニング	565 kcal	22.3 g	16.7 g	2.4 g	
	26	木 給食で取り組むSDGs 献立 よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) SDGsドライカレー やさいとソーセージのコンソメ煮 オレンジ	きゅうしよく と く えすでーじーず こんだて 給食でも、野菜の廃棄を見直したり、できるところからSDGs に取り組んでいます。	きゅうしよく やさい はいき みなお 給食でも、野菜の廃棄を見直したり、できるところからSDGs に取り組んでいます。	きょう いぜん す 今日のドライカレーには、以前は捨てていた大根の皮とキャベツの芯を「よくかむ食材」として活用しています。	にんじん だいこん キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム しょうが にんにく パセリ オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも さんおんとう 米粉	614 kcal	26.2 g	17.6 g	2.3 g
			牛乳(乳) ウインナーソーセージ ぶた肉 大豆	にんじん だいこん キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム しょうが にんにく パセリ オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも さんおんとう 米粉	614 kcal	26.2 g	17.6 g	2.3 g		
			バターロールパン(乳、麦) 黒豆きなこクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・デミグラスソースかけ ジュリエンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) 豆乳チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ にんにく トマト	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) でんぶん 大豆油 パーム油 ラード 米粉 黒豆きなこクリーム(乳)	551 kcal	21.7 g	24.1 g	2.1 g	
	30	月 ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ぶた肉ともやしのキムチ炒め あげなすのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 かつおぶし さば	なす 玉ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが もやし にんじん はいさい りんご	ごはん パーム油 ごま油 米油 さとう さんおんとう	534 kcal	20.3 g	14.9 g	2.3 g		
*給食回数18回 *平均栄養価 エネルギー：570kcal たんぱく質：23.7g 脂質：16.8g カルシウム：368mg 食塩：2.1g											