



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

※太字は県産、市内産です。「牛乳」「ごはん」は通年 福島県産を使用しています。

三和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
2 月	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー味 たこナゲット②(麦) ビビンバ わかめスープ ごはんのにせて食べましょう。	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ たちうお いか たこ 大豆 豚肉	にんじん とうもろこし こねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜	ごはん でん粉 ごま 小麦粉(麦) 砂糖 ラード 米油 ごま油	816 kcal	34.4 g	27.8 g	2.9 g
3 火	ゆかりごはん 牛乳(乳) 打ち豆入り切り昆布炒め どさんこ汁(乳) かみかみグミ かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 昆布 打ち豆 ゼラチン	しそ にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう りんご	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉 水あめ	716 kcal	26.9 g	17.0 g	2.5 g
4 水	給 食 は あ り ま せ ん							
5 木								
6 金								
9 月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 たらの磯辺フライ(麦) ほうれん草のごまあえ とりごぼう汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 油揚げ たら あおさのり チーズ(乳)	ごぼう 長ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	ごはん じゃがいも 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦) ごま 砂糖	784 kcal	33.6 g	23.5 g	2.7 g
10 火	雑穀ごはん 牛乳(乳) バーベキューソーサー かぼちゃ汁 さくらんぼ② ※さくらんぼは、口に入れたら すぐにかんで、種を飲み込まな いように注意しましょう。	牛乳(乳) 油揚げ みそ ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし にんにく しょうが さくらんぼ	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス 米油 砂糖	723 kcal	29.2 g	20.2 g	2.2 g
11 水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ポトフスープ メロン	牛乳(乳) ウインナー 卵(卵)	玉ねぎ キャベツ かぶ にんじん ブロッコリー にんにく トマト メロン	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 オリーブオイル	731 kcal	28.1 g	26.3 g	2.8 g
12 木	カレーうどん 【ソフトめん(麦)+カレー南蛮(乳,麦)】 牛乳(乳) 切り干し大根のサラダ ミニココア揚げパン(乳,麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 マグロフレーク	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 もやし ピーマン 赤パプリカ	ソフトめん(麦) 米油 カレールウ(乳,麦) ごま油 砂糖 ごま パン(乳,麦) ココア	880 kcal	34.7 g	24.0 g	2.4 g
13 金	枝豆ごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) かぼちゃコロツケ(麦) わかめと麩のみそ汁(麦)	牛乳(乳) みそ 油揚げ とり肉 凍り豆腐 大豆 豆腐 わかめ	枝豆 にんじん ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま パン粉(麦) 米油 麩(麦) 小麦粉(麦)	769 kcal	28.2 g	24.1 g	2.8 g
16 月	◆ 地産地消週間 ◆ 今週は、福島県産やいわき市産の食材、市内で加工された食材がたくさん使われます。地域の方々に感謝して味わっていただきます。◆ 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魚「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月は「いわし」です。							
	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのしょうが煮 こんにゃくのきんぴら きのこのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ いわし さつま揚げ	なめこ しいたけ こねぎ しょうが こんにゃく にんじん 枝豆	ごはん でん粉 米油 ごま油 砂糖 ごま	724 kcal	30.6 g	22.9 g	2.6 g

給食回数：18回 エネルギー：762kcal たんぱく質：30.2g 脂質：21.8g カルシウム：392mg 食塩相当量：2.6g

6月（中学校）

三和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
17	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 チキンカツ(麦) 切り干し大根の油炒め にらたま汁(卵) 大豆 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) 大豆 とり肉 豚肉 さつま揚げ	にら にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 小松菜	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	夕食は塩分ひかえめに。 796 kcal	32.4 g	26.0 g	2.7 g
18	水	コッペパン(乳,麦) 県産ブルーベリージャム 牛乳(乳) ブロッコリーとアスパラガスのソテー(乳) ミネストローネ(麦)	牛乳(乳) ウインナー 大豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリ ほうれんそう トマト にんにく とうもろこし ブロッコリー アスパラガス もやし ブルーベリー	パン(乳,麦) じゃがいも マカロニ(麦) オリーブオイル バター(乳) 砂糖 水あめ	710 kcal	29.5 g	22.1 g	2.0 g
19	木	ごはん 牛乳(乳) イカと生揚げのチリソース煮 米粉ワタンスープ 県産りんごゼリー	牛乳(乳) 生揚げ いか とり肉	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ りんご	ごはん 米粉ワタンスープ 米油 砂糖 水あめ	731 kcal	31.7 g	17.4 g	2.4 g
20	金	ひき肉のカレーライス(乳,麦) 【胚芽米ごはん】 牛乳(乳) ほうれん草とエリンギのソテー(乳) 県産一口いちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご ほうれん草 エリンギ とうもろこし いちご レモン	ごはん 胚芽米 じゃがいも カレールウ(乳,麦) でん粉 砂糖 米油 バター(乳)	夕食は塩分ひかえめに。 810 kcal	26.7 g	19.8 g	3.3 g
23	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 鮭のバターしょうゆ焼き(乳) れんこんのみそきんぴら なす汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 鮭 豚肉	なす 玉ねぎ れんこん さやいんげん こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 バター(乳) 米油 ごま	719 kcal	35.5 g	17.9 g	2.2 g
24	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉とポテトの揚げ煮 手作り肉だんごのスープ(卵,麦) キウイフルーツ	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とり肉	しょうが にんじん 白菜 長ねぎ きくらげ ほうれん草 ピーマン キウイフルーツ	ごはん パン粉(麦) はるさめ でん粉 米油 じゃがいも 砂糖	803 kcal	31.2 g	22.3 g	2.6 g
25	水	リクエスト「メロンパンがすきなのでリクエストしました！ほかにもえいようがあるものをリクエストしました！おいしくのこさずたべてください！」(好間第四小学校より)							
		献立 メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれん草 パセリ アセロラ りんご	メロンパン(卵,乳,麦) じゃがいも バター(乳) でん粉	夕食は塩分ひかえめに。 705 kcal	24.8 g	21.0 g	3.0 g
26	木	塩ラーメン 牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 春巻き(麦) かみかみメニュー 冷凍みかん	牛乳(乳) 豚肉 大豆	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 玉ねぎ にら みかん	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油	763 kcal	28.6 g	20.4 g	3.4 g
27	金	麦ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 かじきカツ(麦) ソース かみかみあえ 小松菜のみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 かじき 昆布 糸かまぼこ ちりめんじゃこ	こまつな 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん しょうが	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま パン粉(麦) 米油 ごま油	776 kcal	31.2 g	21.0 g	2.3 g
30	月	ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ビーンズシチュー 国産オレンジ 和歌山県産のオレンジです。	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ウインナー	玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト 小松菜 とうもろこし キャベツ オレンジ	ごはん じゃがいも ハヤシルウ 米油	夕食は塩分ひかえめに。 760 kcal	26.2 g	19.1 g	2.8 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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）