



令和7年6月分 学校給食予定献立表 (小学校)



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	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
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 <small>ごはんにのせて食べましょう。</small>	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ たちうお いか たこ だいず ぶた肉	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 こまつな	ごはん でん粉 ごま 小麦粉(麦) さとう ラード こめ油 ごま油	夕食は塩分ひかえめに。 680 kcal 30.2 g 25.8 g 2.5 g			
3火	ゆかりごはん 牛乳(乳) うちまめいりきりこんぶいため どさんこ汁(乳) かみかみグミ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 こんぶ うちまめ 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 ジャがいも こめ油 バター(乳) さとう でん粉 水あめ	565 kcal	22.2 g	14.8 g	2.1 g
4水	給食はありません							
5木	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> さけのバターじょうゆやき(乳) れんこんのみそきんぴら なす汁	牛乳(乳) 油あげ みそ さけ ぶた肉	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 ジャがいも さとう バター(乳) こめ油 ごま	537 kcal	26.7 g	14.0 g	1.8 g
6金	ごはん 牛乳(乳) イカとなまあげのチリソース煮 こめ粉ワタンスープ 県産りんごゼリー	牛乳(乳) なまあげ いか とり肉	玉ねぎ にんじん もやし ほうれんそう ほししいたけ にんにく しょうが 長ねぎ りんご	ごはん こめ粉ワタン こめ油 さとう 水あめ	577 kcal	25.0 g	14.9 g	2.0 g
9月	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> たらのいそパフライ(麦) ほうれんそうのごまあえ とりごぼう汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 油あげ たら あおさのり チーズ(乳)	ごぼう 長ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	ごはん ジャがいも こめ油 小麦粉(麦) パン粉(麦) ごま さとう	夕食は塩分ひかえめに。 629 kcal 28.0 g 20.6 g 2.5 g			
10火	ざっこくごはん 牛乳(乳) バーベキューソテー かぼちゃ汁 さくらんぼ② <small>※さくらんぼは、口に入れたらすぐにかんで、たねをのみこまないようにきをつけましょう。</small>	牛乳(乳) 油あげ 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 おしむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くろまい はとむぎ アマランサス こめ油 さとう	564 kcal	24.8 g	17.6 g	1.9 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 たまご(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) ジャがいも でん粉 オリーブオイル	577 kcal	22.6 g	21.8 g	2.3 g
12木	カレーうどん 【ソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳,麦)】 牛乳(乳) きりぼしだいこんのサラダ ミニココアあげパン(乳,麦) <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ぶた肉 マグロフレーク	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん もやし ピーマン 赤パプリカ	ソフトめん(麦) こめ油 カレールウ(乳,麦) ごま油 さとう ごま パン(乳,麦) ココア	705 kcal	27.5 g	21.8 g	2.2 g
13金	えだまめごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) かぼちゃコロツケ(麦) わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) みそ 油あげ とり肉 こおりとうふ だいず とうふ わかめ	えだまめ にんじん ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん ジャがいも さとう ごま パン粉(麦) こめ油 ふ(麦) 小麦粉(麦)	586 kcal	22.4 g	20.7 g	2.0 g

給食回数：17回 エネルギー：599kcal たんぱく質：24.6g 脂質：18.8g カルシウム：361mg 食塩相当量：2.2g

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
<p>◆ 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。</p>								
16月	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) 油あげ とうふ みそ いわし さつまあげ	 なめこ しいたけ こねぎ しょうが こんにゃく にんじん えだまめ	ごはん でん粉 こめ油 ごま油 さとう ごま	557 kcal	24.8 g	18.7 g	2.3 g
17火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 チキンカツ(麦) きりぼしだいこの油いため にらたま汁(卵) だいず かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) だいず とり肉 ぶた肉 さつまあげ	にら にんじん 玉ねぎ きりぼしだいこん こまつな	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう	635 kcal	26.7 g	22.3 g	2.1 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 だいず 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) さとう 水あめ	570 kcal	24.2 g	18.1 g	1.9 g
19木	給食はありません							
20金	ひき肉のカレーライス(乳,麦) 【はいがまいごはん】 牛乳(乳) ほうれんそうとエリンギのソテー(乳) 県産ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 だいずミート 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 ほうれんそう エリンギ とうもろこし いちご レモン	ごはん はいがまい じゃがいも カレールウ(乳,麦) さとう こめ油 バター(乳)	623 kcal	22.6 g	17.3 g	2.5 g
23月	給食はありません							
24火	給食はありません							
25水	<p>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！おいしいのこさずたべてください！」(好間第四小学校より)</p>							
25水	 メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) やさしいスープ 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 ほうれんそう 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)	590 kcal	20.7 g	18.1 g	2.1 g
26木	しおラーメン 牛乳(乳) 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 はるまき(麦) かみかみメニュー れいとうみかん	牛乳(乳) ぶた肉 だいず	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ こまつな たけのこ 玉ねぎ にら みかん	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油	579 kcal	21.9 g	17.0 g	2.8 g
27金	むぎごはん 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 こまつなのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず かじき こんぶ いとかまぼこ ちりめんじゃこ	こまつな 玉ねぎ きりぼしだいこん にんじん しょうが	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも でん粉 ごま パン粉(麦) こめ油 ごま油	621 kcal	27.1 g	19.7 g	2.2 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 こんだて 和歌山県産のオレンジです。	牛乳(乳) だいず ぶた肉 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 こまつな 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 こめ油	594 kcal	21.4 g	16.0 g	2.1 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)