



令和7年 6月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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	ごはん 牛乳(乳) さば竜田揚げ 煮がし(いわきの郷土料理) 豚汁 カミカミメニュー	牛乳(乳)・大豆ペースト (福島県産・通年) さば 凍り豆腐 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんじん ごぼう れんこん ふき こんにやく 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん(いわき市産・通年) でん粉 米油 三温糖 じゃがいも	760 kcal	33.2 g	22.6 g	2.0 g
3	火	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー ハッシュポテト(乳,麦) ドライカレー コンソメスープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 大豆ミート(福島県産・通年) ベーコン 練乳(乳)	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 ラード パン粉(乳,麦) 米油 米粉 きび砂糖 砂糖	738 kcal	25.4 g	17.9 g	2.6 g
4	水	給食はありません							
5	木	ごはん 牛乳(乳) さわらのバジル焼き 肉と野菜のバーベキューソーテー にらたま汁(卵)	牛乳(乳) さわら 豚肉 豆腐 卵(卵)(福島県産)	バジル 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが にら(福島県産)	ごはん オリーブオイル 米油 きび砂糖 でん粉	762 kcal	38.1 g	25.2 g	2.4 g
6	金	みそラーメン 牛乳(乳) (中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) キャベツメンチカツ(麦) 減塩ソース オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ もやし(福島県産・通年) しょうが にら(福島県産) にんにく オレンジ	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 菜種油 パン粉(麦) 米油	817 kcal	34.4 g	23.1 g	3.2 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ひじきのごまマヨネーズ和え 沢煮わん	牛乳(乳) 大豆 とり肉 干しひじき まぐろフレーク 豚肉	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 大根 ごぼう みつば(いわき市産)	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦) 大豆油 米油 きび砂糖 ごま マヨネーズ	800 kcal	29.3 g	28.8 g	2.3 g
10	火	スタミナ肉みそ丼 牛乳(乳)・コーヒー ささかま磯辺揚げ すまし汁	牛乳(乳) ささかまぼこ 青のり 豚肉 大豆ミート みそ とり肉 豆腐	玉ねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ にんにく にんじん えのきたけ ほうれん草	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 砂糖	742 kcal	33.1 g	16.1 g	2.7 g
11	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) 福島県産豚ウインナー・トマトソースかけ イタリアンサラダ かぼちゃポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) ウインナー(福島県産) とり肉 チーズ(乳) 大豆 豚肉 スキムミルク(乳)	にんにく 玉ねぎ キャベツ 赤パプリカ きゅうり・トマト(福島県産) かぼちゃ アスパラガス にんじん	パン(乳,麦) オリーブオイル 油 砂糖 でん粉 菜種油 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) 米油	802 kcal	30.9 g	30.3 g	2.5 g
12	木	ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き・おろしソースかけ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) 大豆 あじ みそ とり肉 生揚げ さつま揚げ	さやいんげん ごぼう たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根	ごはん 油 ラード きび砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖	763 kcal	33.7 g	17.6 g	2.5 g
13	金	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 揚げぎょうざ(麦)② ビーフン炒め(え) わかめスープ	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン えび(え) とり肉 わかめ 豆腐	キャベツ しょうが 玉ねぎ にら(福島県産) にんじん チンゲンサイ とうもろこし	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油 ビーフン ごま油	763 kcal	27.2 g	20.6 g	2.3 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。 卵…(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。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※ 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。

※ 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。

※ 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。

今月の食育目標：よくかんで食べよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
よくかむと歯やあごが丈夫になり、脳がよく
働くようになります。しっかりかんで食べよう！





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
16	月	ごはん 牛乳(乳) 県産味付け煮卵(卵) ビビンバ とり肉と青菜のとりみスープ 県産ひとロブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 寒天 豚肉・卵(卵)・豆腐(福島県産)	しょうが にんにく もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜(いわき市産) ぜんまい 長ねぎ ほうれん草・ブルーベリー(福島県産)	ごはん 砂糖 きび砂糖 米油 ごま油 ごま でん粉	723 kcal	32.7 g	18.8 g	2.6 g
🐟 魚食給食：いわし 🐟 いわき市に水揚げされた魚は「常磐もの」とよばれています。魚食給食でさまざまな常磐ものを味わってください。今月の常磐ものは「いわし」です。									
17	火	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いわし生姜煮 こんにゃくのきんぴら 呉汁	牛乳(乳) いわし(いわき市産) とり肉・大豆・豚肉・豆腐(福島県産) 油揚げ さつま揚げ みそ	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん 長ねぎ 大根 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 米油 きび砂糖 じゃがいも	752 kcal	31.3 g	21.1 g	2.3 g
18	水	食パン(乳,麦) 県産ももジャム 牛乳(乳) 県産豚肉コロッケ(麦)・ワインソースかけ ポパイサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳(乳) 豚肉・ハム(福島県産)	玉ねぎ ほうれん草(福島県産) もやし にんにく とうもろこし にんじん キャベツ ピーマン(いわき市産)	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) 大豆油 ごま じゃがいも 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 米油 でん粉 ももジャム(福島県産)	762 kcal	27.0 g	26.9 g	3.0 g
19	木	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)② 豚肉のうま煮 なめこ汁	牛乳(乳) 大豆 干しひじき みそ 大豆ペースト とり肉・豚肉・豆腐(福島県産)	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ・こねぎ・なめこ (いわき市産) 大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖	736 kcal	30.4 g	21.4 g	2.1 g
20	金	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) とり天(麦) 野菜のおかか和え	牛乳(乳) かつお節 とり肉(福島県産)	玉ねぎ もやし ほうれん草(福島県産) にんじん キャベツ にんにく 長ねぎ 小松菜・干しいたけ(いわき市産)	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油	745 kcal	41.6 g	18.7 g	3.0 g
23	月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのツナマヨサラダ アセロラゼリー	牛乳(乳) まぐろフレーク とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ にんにく アセロラ りんご	ごはん マヨネーズ じゃがいも 砂糖 カレールー(麦) 米粉カレールー ハヤシルウ(麦) 米油 でん粉	845 kcal	25.2 g	25.4 g	2.9 g
24	火	ごはん 牛乳(乳) 鮭のコーンマヨネーズ焼き もやしと豚肉の油炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 鮭 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ とうもろこし パセリ にんじん にら(福島県産) もやし 小松菜	ごはん マヨネーズ コーンスターチ 米油 じゃがいも	746 kcal	32.5 g	24.0 g	3.0 g
25	水	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ コールスローサラダ 大豆のミネストローネ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 練乳(乳)	にんじん にんにく キャベツ さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし しめじ セロリ レモン きゅうり(福島県産) トマト(いわき市産)	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 米油 水あめ	761 kcal	32.1 g	24.9 g	2.8 g
26	木	ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐②・野菜あんかけ なすのみそ炒め たぬき汁	牛乳(乳) 豆腐 豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	にんじん 玉ねぎ しょうが なす みつば・ピーマン(いわき市産) 青じそ こんにゃく しめじ えのきたけ 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖	785 kcal	26.4 g	25.5 g	2.6 g
27	金	チャーハン(減量ごはん) 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② 春雨ともやしのスープ 小魚 カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 かたくいわし 焼き豚 とり肉 青のり	しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ こねぎ(いわき市産) もやし ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米油 春雨 ごま	782 kcal	30.4 g	25.4 g	3.4 g
30	月	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) とり肉とこんにゃくのみそがらめ カミカミメニュー しょうゆけんちん汁 ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 油揚げ 味付けのり	こんにゃく 長ねぎ しょうが にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ りんご(福島県産)	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも 砂糖	732 kcal	29.3 g	17.2 g	2.4 g

