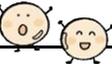




令和7年6月分 学校給食予定献立表（小学校）



勿来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	チャーハン(げんりょうごはん) 牛乳(乳) 肉だんご(麦)② はるさめともやしのスープ 福島県産りんごゼリー	牛乳(乳)(福島県産・通年) だいず ぶた肉 とり肉 焼き豚	玉ねぎ にんじん <u>こねぎ(いわき市産)</u> <u>もやし(福島県産・通年)</u> ほうれん草 トマト 長ねぎ <u>りんご(福島県産)</u>	<u>ごはん(いわき市産・通年)</u> でんぷん さとう 油 なたね油 パン粉(麦) こめ油 はるさめ	524 kcal	20.5 g	14.4 g	2.2 g
3	火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) コールスローサラダ だいずのミネストローネ	牛乳(乳) だいず とり肉 ハム(卵,乳) たまご(卵) チーズ(乳) れん乳(乳)	キャベツ にんじん とうもろこし にんにく <u>トマト(いわき市産)</u> 玉ねぎ しめじ <u>きゅうり(福島県産)</u> セロリ さやいんげん	パン(乳,麦) でんぷん さとう 油 こめ油 水あめ	611 kcal	24.8 g	22.5 g	2.3 g
4	水	^{きゅうり} 給食はありません							
5	木	みそラーメン 牛乳(乳) (ちゅうかソフめん(麦)+みそ味スープ) ハムカツ(麦) オレンジ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん もやし しょうが キャベツ とうもろこし にんにく <u>にら(福島県産)</u> オレンジ	ちゅうかソフめん(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油	596 kcal	24.9 g	18.4 g	2.9 g
6	金	<u>麦ごはん</u> 牛乳(乳) カミカミメニュー 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) あじ だいず みそ とり肉 生あげ さつまあげ	さやいんげん たけのこ 玉ねぎ にんじん  長ねぎ 大根 ごぼう	ごはん 大麦 油 さとう ラード きびぎとう でんぷん じゃがいも	583 kcal	26.5 g	14.5 g	2.1 g
9	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ドライカレー ハッシュポテト コンソメスープ	牛乳(乳) ぶた肉 <u>だいずミート(福島県産・通年)</u> ベーコン 	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 じゃושん粉 じゃがいも だいず油 こめ油 こめ粉 きびぎとう さとう	572 kcal	20.0 g	15.4 g	2.0 g
10	火	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) 福島県産ウインナー・トマトソースかけ イタリアンサラダ かぼちゃポターージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) <u>ウインナー(福島県産)</u> だいず ぶた肉 スキムミルク(乳)	にんにく 玉ねぎ キャベツ <u>トマト・きゅうり(福島県産)</u> 赤パプリカ アスパラガス にんじん かぼちゃ	パン(乳,麦) オリーブオイル こめ油 さとう でんぷん なたね油 じゃがいも なまクリーム(乳) 小麦粉(麦) 油	626 kcal	25.0 g	26.5 g	2.0 g
11	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばたつたあげ <u>煮がし</u> (いわきの郷土料理) どさんこ汁	牛乳(乳) さば こおりどうふ ぶた肉 みそ <u>だいずペースト(福島県産・通年)</u>	しょうが にんじん ごぼう れんこん ふき こんにやく ほししいたけ 長ねぎ さやいんげん もやし とうもろこし 玉ねぎ にんにく	ごはん でんぷん こめ油 さんおんとう じゃがいも とうにゅうバター	597 kcal	25.9 g	19.9 g	1.6 g
12	木	スタミナ肉みそ丼 牛乳(乳) ささかまいそべあげ さわにわん	牛乳(乳) ささかまぼこ 青のり ぶた肉 だいずミート みそ	玉ねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン にんにく 大根 にんじん ごぼう <u>みつば(いわき市産)</u>	ごはん でんぷん  こめ油 きびぎとう	568 kcal	26.8 g	15.4 g	2.1 g
13	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ ひじきのごまマヨネーズあえ 大根とねぎのみそ汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ほしひじき まぐるフレーク とうふ みそ だいずペースト	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし 大根 長ねぎ こまつな	ごはん じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード 水あめ ごま きびぎとう マヨネーズ	600 kcal	23.6 g	22.0 g	2.0 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 福島県産チキンカツ <u>こんにやくのきんぴら</u> なめこ汁	牛乳(乳) さつまあげ みそ <u>とり肉・とうふ(福島県産)</u> だいずペースト	こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん <u>なめこ(いわき市産)</u> 大根 長ねぎ	ごはん さんおんとう こめ粉 オリーブオイル こめ油 きびぎとう	606 kcal	22.4 g	20.5 g	2.0 g



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	
17 火	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) 県産ぶた肉コロッケ(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) ぶた肉・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	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) さとう じゃがいも でんぷん だいたい油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう ごま	586 kcal	22.7 g	22.9 g	2.3 g	
18 水	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。								
18 水	ごはん 牛乳(乳) いわししょうが煮 ぶた肉のうま煮 にらたま汁(卵)	牛乳(乳) いわし(いわき市産) ぶた肉・とうふ・たまご(卵) (福島県産)	しょうが 玉ねぎ にんじん こんにやく にら(福島県産) こねぎ・ほししいたけ(いわき市産)	ごはん でんぷん さとう きびざとう	580 kcal	26.8 g	18.6 g	2.0 g	
19 木	給食はありません								
20 金	ごはん 牛乳(乳) 福島県産とりつくね(麦) ビビンバ とり肉とあおなのとろみスープ	牛乳(乳) ほしひじき ぶた肉・とり肉・だいたい・とうふ (福島県産)	玉ねぎ にんじん しょうが ぜんまい にんにく もやし 長ねぎ こまつな(いわき市産) ほうれん草(福島県産)	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) きびざとう こめ油 ごま油 ごま	577 kcal	26.7 g	18.3 g	2.2 g	
23 月	給食はありません								
24 火	給食はありません								
25 水	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② ビーフンいため(え) わかめスープ	牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン えび(え) とり肉 わかめ とうふ	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし にら(福島県産)	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油 ビーフン ごま油	558 kcal	22.0 g	15.8 g	1.8 g	
26 木	チキンカレーライス(乳,麦) 麦ごはん 牛乳(乳) ブロッコリーのツナマヨサラダ 県産ひとロブルーベリーゼリー	牛乳(乳) まぐろフレーク とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) かんてん	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ にんにく ブルーベリー(福島県産)	ごはん 大麦 マヨネーズ じゃがいも カレールウ(麦) 米粉カレールウ さとう ハヤシルウ(麦) こめ油 でんぷん	624 kcal	20.4 g	21.5 g	2.3 g	
27 金	ごはん 牛乳(乳) あげどうふのやさいあんかけ なすのみそいため たぬき汁	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 みそ さつまあげ 油あげ	にんじん 玉ねぎ しょうが なす 青じそ みつば(いわき市産) ピーマン こんにやく しめじ えのきたけ 長ねぎ	ごはん でんぷん こめ油 きび砂糖	571 kcal	20.7 g	18.7 g	2.0 g	
30 月	ごはん 牛乳(乳) さわらのバジルやき もやしとぶた肉の油いため ご汁	牛乳(乳) さわら ぶた肉 だいたい 油あげ とうふ みそ	バジル にんにく にんじん にら(福島県産) もやし 長ねぎ 大根 こんにやく	ごはん オリーブオイル こめ油 じゃがいも	580 kcal	30.0 g	19.9 g	1.8 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。たまご…(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」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 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。身近な所でつくられている食材に注目してみましょう。

給食回数 17回 平均栄養価:エネルギー 586kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.1g カルシウム 362mg 食塩相当量 2.1g

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。

よくかんで食べると歯やあごが丈夫になります。

かみごたえのある「カミカミメニュー」はとくによくかんでたべてみよう!

