



よくかむことは
よく味わうこと



令和7年6月分 学校給食予定献立表 (小学校)

※いわき産の食材は太字で表示しています。



◎ 今月の食育目標「よくかんで食べよう」

小名浜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	I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろう一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) 白ごまつね(麦) もやしの煮びたし どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 とうふ みそ だいず とりレバー	しょうが にんにく にんじん とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) でん粉 さとう ごま油 ラード パン粉(麦) だいず油	535 kcal	21.4 g	14.9 g	1.8 g
3	火	☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろう一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) きりぼしだいこんのふくめ煮 ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ たまご(卵) とり肉 さつまあげ	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ こんにゃく きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう 油 こめ油	573 kcal	25.9 g	16.5 g	2.1 g
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかんで食べましょう！									
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。		よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	よくかむと良いことがたくさんあります。かみかみメニューは、特によくかんで、食べましょう！			
5	木	☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろう一汁二菜の献立です。 麦ごはん 牛乳(乳) あかうおのこみみやき ぶた肉とごぼうのいため 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ あかうお ぶた肉	玉ねぎ こまつな 長ねぎ しょうが レモン ごぼう にんじん こんにゃく	ごはん 大麦 じゃがいも さとう こめ油	563 kcal	29.9 g	15.9 g	2.0 g
6	金	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーグ ケチャップソースかけ キャベツのシチュー(乳、麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) だいず	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく トマト オレンジ	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも シチュールウ(乳、麦) さとう 油 生クリーム(乳) でん粉 ラード	666 kcal	27.2 g	23.6 g	2.4 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のあまずあんかけ けんちん汁 ミントマト	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 玉ねぎ ミントマト	ごはん こめ油 じゃがいも でん粉 さとう	607 kcal	23.6 g	22.5 g	1.8 g
☆6/10(火)～6/16(月)の一週間は、地場産物の活用を積極的に行っています。									
地場産物の活用		いわき市の学校給食では、いわき市や福島県内でとれた食材や加工されたものを使用し、地産地消に取り組んでいます。		いわき市農産物		いわき市で加工されたもの		福島県産	
いわき農産物マスコットキャラクター アグリ☆ファイブ				ごはん 長ねぎ おくいも にんにく トマト 玉ねぎ じゃがいも しょうが ミントマト なめこ ごぼう だいこん にんじん		こんにゃく とうふ 油あげ かまぼこ		ぶた肉 ベーコン こまつな だいず とり肉 とうふ りんごゼリー いわし(常盤もの) たまご 牛乳	
10	火	ごはん 牛乳(乳) ししゃもフライ(麦)② ごもくまめ	牛乳(乳) とり肉 こんぶ かまぼこ だいず ししゃも	ごぼう こんにゃく にんじん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	605 kcal	23.9 g	18.7 g	2.0 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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)

※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。 ※学校給食では「そば・落花生・くるみ」を使用しておりません。

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	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
11	水	ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ こまつな なめこ いわき産の なめこです。	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう	587 kcal	23.2 g	17.6 g	2.2 g
12	木	魚食給食 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れています。今日の魚は「いわし」です。 ☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。 ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 こんにゃくのきんぴら こまつなのみそ汁 牛乳(乳) かまぼこ 油あげ いわし とうふ みそ ぶた肉 こまつな 長ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ごはん じゃがいも でん粉 さとう こめ油 ごま 580 kcal 25.0 g 18.5 g 2.2 g							
13	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ いわきトマトのミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 ぶた肉 いわき産の トマトを 使っているニャ!	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト にんじん ブロッコリー(くき) キャベツ	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) おくいも さとう パン粉(麦) でん粉	609 kcal	23.2 g	22.3 g	2.2 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ ご汁	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ だいず 油あげ ぶた肉 福島県産の だいずです。	にんじん 大根 玉ねぎ しょうが 長ねぎ もやし にんにく ぜんまい こまつな いわき産の にんにくです。	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま油 ごま いわき産の 菜を使っ ているんだまい!	569 kcal	27.4 g	17.2 g	1.7 g
17	火	きゅうしょくはありません (いわき市小学校陸上競技大会のため)							
18	水	わかめうどん(ソフトめん(麦)+わかめかけ汁) 牛乳(乳) 煮たまご(卵) 県産りんごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 なんと たまご(卵) 福島県産の わかめ 卵です。	にんじん 長ねぎ ほししいたけ 玉ねぎ りんご 福島県産の りんごです。	ソフトめん(麦) さとう	540 kcal	26.7 g	13.3 g	2.5 g
19	木	ツナごはん 牛乳(乳) ぎょうざ(麦) もやしとはるさめのスープ	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク ぶた肉	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ しょうが にら	ごはん はるさめ さとう 小麦粉(麦) でん粉 油 ラード こめ油	627 kcal	23.3 g	23.6 g	2.1 g
20	金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ベーコンとやさいのスープ メロン	牛乳(乳) ベーコン だいず とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな メロン 	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦) だいず油 こめ油	630 kcal	25.3 g	21.8 g	2.2 g
23	月	きゅうしょくはありません (いわき市小学校陸上競技大会予備日のため)							
24	火	きゅうしょくはありません (いわき市小学校陸上競技大会予備日のため)							
25	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ みそ さば あつあげ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん オレンジ 福島県産の オレンジです。	ごはん こめ油 さとう じゃがいも でん粉 コーンスターチ	613 kcal	25.8 g	15.9 g	2.1 g
26	木	ポークカレーライス(乳、麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) あおなとベーコンのソテー フィッシュビーズ	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン あおのり にぼし だいず	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな	ごはん 大麦 こめ油 でん粉 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) さとう ごま	628 kcal	22.9 g	19.7 g	2.5 g
27	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳)ストロベリー ぶた肉入りコロッケ(麦) デミグラスソースかけ(麦) やさいスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな とうもろこし マッシュルーム	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) じゃがいも こめ油 コーンフラワー でん粉 さとう 油 水あめ デミグラスソース(麦) ラード パン粉(麦)	636 kcal	22.3 g	23.0 g	2.2 g
30	月	ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー 手作り肉だんごスープ オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉 オイスターソース 福島県産の ぶた肉です。	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな にんにく たけのこ ピーマン オレンジ	ごはん こめ粉 こめ油 でん粉 	561 kcal	25.0 g	16.6 g	1.7 g

