



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。
 今月はよくかんで食べる料理がたくさん出ます。
 よくかんで食べましょう！

令和7年6月分 学校給食予定献立表（小学校）

いわき市立平北部学校給食共同調理場

★今月の食育目標「よくかんで食べよう」★

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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補 [※]	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて いかナゲット マーボーどうふ ぎょうざスープ(麦)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 みそ たらすりみ いか とうふ	キャベツ しょうが 長ねぎ にんじん もやし にら 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく グリーンピース	ごはん こむぎこ(麦) でん粉 さとう ごま油 油 こめこ ラード だいず油 こめ油 タビオカ	615 kcal	23.8 g	18.6 g	2.1 g
3	火	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて とり天(麦) ごもくまめ だいこんのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 だいず こんぶ さつまあげ	キャベツ だいこん にんにく えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも でん粉 こむぎこ(麦) こめ油 さとう	599 kcal	26.7 g	20.3 g	1.9 g
4	水	給食はありません							
5	木	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー しゅうまい(麦) すぶた ちゅうかスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 だいず かたくちいわし	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 きくらげ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン	ごはん はるさめ でん粉 ラード ごま油 こめ油 さとう さんおんとう こむぎこ(麦)	619 kcal	25.0 g	20.0 g	1.9 g
6	金	* 一汁二菜こんだて * ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて 赤魚のから揚げ ごもくさんびら ぶた汁 かわちばんかん かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 赤魚 とり肉 さつまあげ	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん こんにゃく かわちばんかん	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	616 kcal	27.2 g	19.9 g	2.0 g
9	月	チャーハン 牛乳(乳) ほうれん草入りぎょうざ(麦) ちゅうかコーンスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 たまご(卵) やきぶた だいず かき	どうもろこし 玉ねぎ にんじん こまつな 長ねぎ こんにゃく キャベツ しょうが ほうれん草 グリーンピース	ごはん でん粉 こめ油 タビオカこ こむぎこ(麦) さとう ごま油 ラード	570 kcal	21.7 g	18.8 g	2.1 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー きびなごのカリカリフライ② 肉じゃが さくらんぼゼリー	ごはん ぶた肉 きびなご	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース しょうが レモン さくらんぼゼリー どうもろこし	ごはん じゃがいも さとう こめ油 なたね油 でん粉 水あめ こめこ こめこパンこ	604 kcal	23.3 g	14.8 g	1.5 g
11	水	* 朝ごはんモデルこんだて * コッペパン(乳麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉のマーメレードやき 大むぎ入りやさいスープ メロン	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 れん乳(乳)	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく メロン	パン(乳麦) こめ油 大麦 マーメレードジャム さとう 水あめ	633 kcal	28.3 g	20.6 g	2.0 g
12	木	かおりごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき みそけんちん汁 とうにゅうプリン	牛乳(乳) とうふ みそ さば とうにゅう	青じそ にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん トマト こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう こめ油 水あめ	644 kcal	22.8 g	25.2 g	1.9 g
13	金	カレーうどん 【ソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳麦)】 牛乳(乳) やさいコロッケ(麦) ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず かんてん	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ほししいたけ にんにく いちご レモン	ソフトめん(麦) カレールウ(乳麦) こめ油 こむぎこ(麦) さとう じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 水あめ ラード コーンスターチ	673 kcal	25.9 g	22.0 g	2.4 g

☆☆☆ よくかんで食べると、いいこといっぱい ☆☆☆

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。



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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
〇6/16~20は、いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。地元の新鮮な食材を味わいましょう。(地元の食材は、太字で表記しています。)									
16	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 りんごゼリー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 県産ウインナー	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく トマト キャベツ こまつな りんご	ごはん じゃがいも さとう ラード こめこ こめ油	652 kcal	22.2 g	21.5 g	2.0 g
17	火	* 全国の郷土料理献立 * 福島県会津 ソースかつ丼 一汁二菜こんだて 【ごはん+ソースかつ(麦)】 牛乳(乳) ブロッコリーソテー なめこ汁	牛乳(乳) とうふ だいず ぶた肉 みそ	なめこ 長ねぎ こまつな もやし ブロッコリー トマト	ごはん こむぎこ(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう さんおんとう	610 kcal	27.3 g	20.8 g	2.1 g
18	水	コッペパン(乳、麦) ももジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトソースかけ かぼちゃポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 チーズ(乳) だいず たまご(卵) スキムミルク(乳)	玉ねぎ かぼちゃ トマト にんじん	パン(乳、麦) さとう パーム油 でん粉 バター(乳) さんおんとう コーンスターチ 生クリーム(乳) こめ油 ももジャム オリーブオイル	669 kcal	24.4 g	23.7 g	1.9 g
19	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) メンチかつ(麦) みそ ワンタンスープ さつまいもとうにゅうプリン	牛乳(乳) ぶた肉 みそ のり とうにゅう かんてん	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし ほししいたけ キャベツ	ごはん こめ油 でん粉 こめこ さとう パン粉(麦) さつまいも	576 kcal	21.0 g	18.0 g	1.7 g
20	金	魚食給食 ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて いわしのしょうがに もやし とベーコンのソテー い汁 ひとくちなし ゼリー	牛乳(乳) だいず 油あげ ぶた肉 とうふ みそ まいわし かんてん	長ねぎ にんじん しょうが もやし こまつな なし	ごはん じゃがいも でん粉 さとう さんおんとう こめ油	640 kcal	28.7 g	24.2 g	2.0 g
23	月	給食はありません							
24	火	給食はありません							
25	水	食パン(乳、麦) だいずチョコクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ジュリエヌスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ にんにく りんご レモン	パン粉(乳、麦) でん粉 こめ油 さとう 油 ココア だいず油	620 kcal	30.8 g	24.4 g	2.2 g
26	木	チキンカレーライス 【むぎごはん+チキンカレー(乳、麦)】 牛乳(乳) かみかみメニュー あおなとひよこまめのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とりがら チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ひよこまめ	しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく こまつな とうもろし オレンジ	ごはん 大むぎ じゃがいも こむぎこ(麦) でん粉 さとう パーム油 こめ油 ルウ(麦)	625 kcal	21.6 g	17.9 g	2.4 g
27	金	ジャージャーめん 【ちゅうかソフトめん(麦)+ジャージャースープ】 牛乳(乳) コーヒーあじ あじつけたまご(卵)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 みそ ホタテ ゼラチン とりがら たまご(卵)	玉ねぎ 長ねぎ しょうが ほししいたけ にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こま油 さんおんとう ごま だいず油 でん粉 さとう	623 kcal	29.1 g	17.2 g	2.6 g
30	月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて ハンバーグ てりやき ソースかけ じゃがいも とベーコンのソテー(乳) もずく 汁	牛乳(乳) もずく とうふ みそ ぶた肉 とり肉 ベーコン だいず	長ねぎ こまつな 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん りんご さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ラード バター(乳) さんおんとう 油	592 kcal	23.2 g	17.5 g	2.1 g
給食回数：18回 エネルギー：621kcal たんぱく質：25.2g 脂質：20.3g カルシウム：375mg 食塩相当量：2.0g									

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。

【たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)】※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。



🍷 今月の地産産物(予定) 🍷

いわき市産 ごはん、なめこ、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも
トマト、長ねぎ、こねぎ、しいたけ、いわし
福島県産 牛乳、にら、もやし、ピーマン、たまご、ぶた肉、
とり肉、きくらげ、ほうれん草

「常 警 もの」は
めじろし
このマークが目印!!