



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(食べる力)

6月の地産産物(予定): じゃがいも・にんじん・にら・トマト・しいたけ・みつば・もやし・なめこ・こんにゃく・ほうれん草・もも・りんご・なし・たまご・とり肉・ぶた肉・とうふ・油あげ

平南部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 うめしそふりかけ 牛乳(乳) とうふハンバーグガーリックソースかけ こめこワンタンみそスープ オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ 大豆 とうふ おから とり肉 あおのり	しそ うめ干し にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが レモン こねぎ オレンジ	ごはん こめ油 でんぶん こめこ さとう なたね油 ごま	561 kcal	20.5 g	15.2 g	2.2 g
3	火	よくかむ献立 一汁二菜献立 ごはん(主食) 牛乳(乳) 副菜 いかメンチカツ(麦) 主菜 こんにゃくのきんぴら キャベツのみそ汁 汁物 よくかむメニュー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ 大豆 いか とり肉 さつまあげ	玉ねぎ キャベツ こまつな しょうが にんじん にんにく ごぼう こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも こむぎこ(麦) でんぶん さとう パンこ(麦) こめ油 ごま	587 kcal	22.7 g	18.4 g	2.2 g
<p>6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。今月にはよくかんで食べてほしい食品を多く取り入れた献立にしました。いつも以上によくかんで食べることを意識してみましょう。 一汁二菜は、ごはんなどの主食に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスのとりの献立です。</p>									
4	水	<p>給食はありません</p>							
5	木	<p>地域の郷土料理献立 * 福島県 * ～給食で取り組むSDGs献立～ 福島の郷土料理である「みそかんぷら」は、じゃがいもを収穫した時に出る「がさないも」を使って作ります。「ムダにしない」という農家の方の知恵が詰まった料理ですね。 SDGs(持続可能な開発目標)にも掲げられている食品ロスの取り組みにもつながります。今日は店で売るには少し小さいじゃがいもを皮ごと使ってみそかんぷらを作りました。</p>							
6	金	ごはん 牛乳(乳) さばのこうみやき みそかんぷら たぬき汁 汁物 よくかむメニュー	牛乳(乳) 油あげ さつまあげ さば みそ	にんじん こんにゃく えのきたけ しょうが 長ねぎ こねぎ レモン	ごはん でんぶん さとう じゃがいも こめ油 ごま	642 kcal	24.1 g	25.0 g	2.2 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグてりやきソースかけ ブロッコリーのおかかマヨ和え 玉ねぎのみそ汁 よくかむメニュー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ 大豆 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク こおりとうふ かつおぶし	干しいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな とうもろこし ブロッコリー	ごはん じゃがいも でんぶん さとう ラード 水あめ ノンエッグマヨネーズ	609 kcal	24.4 g	21.1 g	2.0 g
10	火	ざっくごくごはん 牛乳(乳) ししやものあまずかけ② いなか汁 アセロラゼリー よくかむメニュー	牛乳(乳) なまあげ みそ ししやも	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン アセロラ りんご	ごはん じゃがいも ごま油 でんぶん こめ油 さとう おしむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くるまい はとむぎ アマランサス	598 kcal	20.6 g	17.9 g	2.1 g
11	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ジュリエヌスープ よくかむメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ にんにく バジル ピーマンは 今がおいしい 季節の野菜です。	ごはん じゃがいも さとう オリーブオイル	600 kcal	30.8 g	20.3 g	2.1 g
12	木	カレーなんばん ＜ソフトめん(麦)+カレーなんばんスープ(麦)＞ 牛乳(乳) ささみともやしのナムル オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉	にんにく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ もやし こまつな オレンジ	ソフトめん(麦) こめ油 カレールウ(麦) ごま油 でんぶん さとう ごま	576 kcal	24.8 g	15.1 g	2.3 g
<p>夕食はうす味にしましょう。</p>									
13	金	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース とりしお肉じゃが あじは今はおいしい季節の魚です。	牛乳(乳) とり肉 あじ	にんじん 玉ねぎ しらたき えだ豆	ごはん こめ油 じゃがいも さとう こむぎこ(麦) パンこ(麦) こめ油	593 kcal	24.9 g	18.0 g	1.9 g

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
地場産物活用週間 <small>じばさんぶつかつようしゅうかん</small> 今週は地場産物を多く使った献立になっています。ぜひ味わって食べてください。 <small>こんしゅうはじばさんぶつをたくさんつかってけんりつになっています。ぜひあじわってたべてください。</small>										
16	月	ごはん 牛乳(乳) ぶたももかつソースかけ(麦) にらとみつばのみそ汁 ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ 大豆 ぶた肉 かんてん	にんじん 玉ねぎ にら みつば なし	ごはん こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) こめ油 さとう	592 kcal	24.2 g	19.9 g	2.2 g	
17	火	ごはん 牛乳(乳) トマにやんキムチ丼 たこナゲット② わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ ぶた肉 こんぶ たら いか たこ	にんじん とうもろこし 長ねぎ にんにく しょうが もやし だいこん にら 白菜 トマト	ごはん でんぷん ごま油 さとう もちごめ ごま 大豆油 タピオカ	577 kcal	28.1 g	17.1 g	2.2 g	
18	水	ねじりパン(乳,麦) ももジャム 牛乳(乳) ポークコロッケ(麦) やさしいスープ	牛乳(乳) ウィナー ぶた肉	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 もも	パン(乳,麦) さとう こむぎこ(麦) じゃがいも でんぷん パンこ(麦) 大豆油 こめ油 水あめ	609 kcal	17.7 g	24.7 g	2.2 g	
19	木	ごはん やきのり 牛乳(乳) あつやきたまご(卵,麦) ぶた肉のうま煮	牛乳(乳) のり ぶた肉 あつあげ こおりとうふ たまご(卵)	干しいたけ にんじん こんにやく 玉ねぎ ほうれん草	ごはん こめ油 さとう こむぎこ(麦)	611 kcal	28.0 g	20.3 g	1.8 g	
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。給食でも「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。 <small>いわけしでは毎月ななかを「ぎょしょくの日」とせいていしました。きんじょくでも「じょうばんもの」をきんじょくにとりいれいきます。こんげつは「いわし」です。</small>										
20	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 切り干しだいこんとこまつなの油いため なめこのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ いわし ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	なめこ 長ねぎ しょうが にんじん こまつな 切り干しだいこん	ごはん でんぷん さとう こめ油	558 kcal	25.2 g	17.6 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	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン かぼちゃポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン スキムミルク(乳) とうにゅうチーズ ほたてエキス ぶた肉 とり肉 大豆	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ えだ豆 にんにく トマト	パン(乳,麦) こめ油 こむぎこ(麦) さとう 生クリーム(乳) こめこ	691 kcal	29.5 g	25.8 g	2.2 g	
26	木	ジャージャーめん くちゅうかソフトめん(麦)+ジャージャースープ 牛乳(乳) にんじんしゅうまい②(麦) すいか	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 ゼラチン ほたてエキス みそ たら	しょうが にんにく しらたき 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんじん すいか	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう ごま ごま油 大豆油 でんぷん こむぎこ(麦) ラード	608 kcal	24.8 g	15.6 g	2.5 g	
夕食はうす味にしましょう。										
27	金	ポークカレーライス(麦) <こむぎごはん> 牛乳(乳)・コーヒー味 えだ豆とコーンのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅうチーズ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ えだ豆 とうもろこし こまつな	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも さとう でんぷん カレーウ(麦) コーンスターチ パーム油 ココア	659 kcal	21.1 g	21.2 g	2.2 g	
30	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉とこんにやくのみそがらめ さわ煮わん ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ	干しいたけ にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ みつば こんにやく しょうが りんご	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま	587 kcal	25.1 g	16.0 g	1.9 g	
*給食回数18回 *平均栄養価 エネルギー：603kcal たんぱく質：24.2g 脂質：19.5g カルシウム：369mg 食塩：2.1g										

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)こむぎ(麦)えび(え)かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※魚食給食の魚の代金は市が負担しています。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。