



令和8年6月分学校給食予定献立表(中学校)



今月の食育目標

よくかんで食べよう

6月の地場産物(予定): おくいも・にら・トマト・干しいたけ・もやし・なめこ・こんにゃく・ほうれん草・ミニトマト・ブロッコリー・もも・卵・とり肉・豚肉・ベーコン・ウィンナー・豆腐・油揚げ

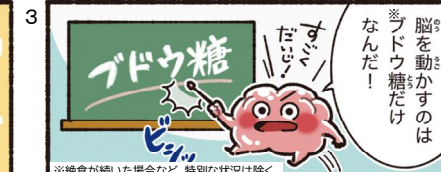
平南部学校給食共同調理場

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
1 月	混ぜ込みしそひじきごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐(麦)・肉みそあんかけ② いなか汁 よくかむメニュー	干しいたけ 牛乳(乳) みそ 豆腐 豚肉	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく えのきたけ 長ねぎ	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも ごま油 小麦粉(麦) でん粉 米油	725 kcal	23.2 g	23.1 g	2.6 g
2 火	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソースかけ ウィンナーと野菜のスープ	牛乳(乳) ウィンナー とり肉	にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しょうが ブルーベリー	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 米油 はちみつ 水あめ 砂糖	806 kcal	39.9 g	33.3 g	2.8 g
3 水	給食はありません							

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べものをおいしく味わうには、歯と口の健康が大切です。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。

4 木	一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) ししゃもフライ②(麦) かみかみ和え 玉ねぎのみそ汁 よくかむメニュー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ かまぼこ 昆布 大豆 ししゃも	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが 切り干し大根	ごはん 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	732 kcal	27.2 g	23.3 g	2.6 g
5 金	塩タンメン〈中華ソフトめん(麦)+スープ〉 牛乳(乳) にんじん焼売(麦) ひじき焼売(麦) かむ大豆 よくかむメニュー	牛乳(乳) 豚肉 たら とり肉 干しいたけ 大豆	にんにく しょうが にんじん もやし 干しいたけ キャベツ 長ねぎ にら とうもろこし 玉ねぎ ししいたけ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード	722 kcal	31.6 g	17.3 g	2.4 g
8 月	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 五豆 ぶどうゼリー よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 たけのこ ぶどう	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ラード	771 kcal	27.3 g	19.8 g	2.4 g
9 火	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン 白花豆ポタージュ(乳,麦) オレンジ よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 白花豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ パセリ にんにく トマト オレンジ	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 生クリーム(乳) 米粉	802 kcal	40.6 g	23.9 g	2.5 g
10 水	ムリなくおいしく減塩献立 雑穀ごはん 牛乳(乳) ごぼうメンチカツ(麦)・ソースかけ 呉汁 よくかむメニュー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ とり肉	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 ごぼう	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	780 kcal	28.8 g	22.2 g	2.4 g
11 木	混ぜ込みチャーハン(ごはん) 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ②(麦) にらとコーンのみそ味スープ	牛乳(乳) とり肉 みそ 焼き豚 ちくわ(麦) 青のり	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし にら 長ねぎ	ごはん 米油 でん粉	789 kcal	30.2 g	25.2 g	3.1 g
12 金	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 県産厚焼き玉子(卵,麦) 豚肉のうま煮	のり 牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 凍り豆腐 卵(卵)	干しいたけ にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやえんどう	ごはん 米油 砂糖 小麦粉(麦)	786 kcal	33.8 g	24.4 g	2.2 g

食育劇場
「エネルギーが
足りない！」
～朝ごはんを食べよう！～



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
地場産物活用週間			6月15日から19日までは、地場産物の福島県産やいわき市産の食材(※太文字で表記しています。)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♪						
15	月	魚食給食 ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 ミニトマト② 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 いわし	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さいいんげん オレンジ ミニトマト	ごはん 米油 おくいも 砂糖 水あめ	753 kcal	31.2 g	19.8 g	2.5 g
16	火	食パン(乳・麦) 県産りんごジャム 牛乳(乳) 県産ポークコロッケ(麦)・ワインソースかけ ミネストローネ(麦) よくかむメニュー	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ りんご	パン(乳・麦) オリブオイル マカロニ(麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油	784 kcal	27.7 g	27.7 g	2.9 g
17	水	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね②(麦) こんにゃくの金平 なめこ汁 一汁二菜献立 よくかむメニュー	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ 大豆 干しひじき とり肉	玉ねぎ なめこ ごぼう にんじん こんにゃく	ごはん おくいも 米油 砂糖 ごま 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	725 kcal	38.1 g	21.2 g	2.5 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) 餃子②(麦) 豚肉ともやしのキムチ炒め 中華卵スープ(卵) 一汁二菜献立	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら にんにく しょうが もやし 白菜 りんご キャベツ	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 ラード 米油	811 kcal	30.6 g	27.7 g	3.0 g
19	金	カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレー南蛮(麦)) 牛乳(乳) ウインナーとブロッコリーのソテー 福島桃ゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ウインナー	にんにく ほししいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー 桃	ソフトめん(麦) 米油 カレーうどん(麦) 粉あめ 砂糖	814 kcal	34.1 g	22.0 g	2.8 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース 豚汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ あじ	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	738 kcal	29.1 g	21.5 g	2.0 g
23	火	☆給食初登場☆ ねじりパン(乳・麦) 牛乳(乳) 手作りミートローフ(麦) ジャーマンポテト 大麦入り野菜スープ よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン 豚肉 大豆 豆乳	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ パプリカ ピーマン	パン(乳・麦) 米油 大麦 じゃがいも パン粉(麦) でん粉	814 kcal	39.5 g	24.3 g	2.9 g
24	水	麦入りごはん 牛乳(乳) 酢豚 ワンタンスープ(麦) 冷凍パン	牛乳(乳) とり肉 豚肉	にんじん 玉葱 もやし 小松菜 しょうが 干しいたけ たけのこ ピーマン パプリカ パインアップル	ごはん 大麦 ワンタン(麦) でん粉 こめ油 砂糖	775 kcal	28.2 g	18.4 g	2.7 g
25	木	* 朝ごはんモデル献立 *	朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。給食を参考に栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！忙しい朝には、作り置きのおかずや冷凍野菜を活用するのもおすすめです☆						
		ごはん 牛乳(乳) とり肉の照り焼き ほうれん草ともやしののりごま和え 揚げなすのみそ汁 一汁二菜献立	牛乳(乳) 油揚げ みそ のり とり肉	玉ねぎ なす ほうれん草 にんじん もやし しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	781 kcal	31.4 g	27.2 g	2.7 g
26	金	ごはん 梅しそふりかけ 牛乳(乳) マーボー厚揚げ 肉団子と春雨のスープ(麦)	かつお節 青のり 牛乳(乳) 豚肉 とり肉 みそ 厚揚げ	しそ 梅干し にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 春雨 ごま油 米油 砂糖 ごま	710 kcal	26.1 g	19.3 g	2.6 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) 県産豚カツ(麦)・ソースかけ ほうれん草と油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 パン粉(麦) 米油 砂糖	733 kcal	29.4 g	21.2 g	2.7 g
30	火	チキンカレーライス(麦)〈ごはん〉 牛乳(乳) 青菜とエリンギのソテー よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 豚レバー 豆乳 ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト とうもろこし エリンギ ほうれん草 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも カレーうどん(麦)	774 kcal	25.6 g	22.5 g	2.8 g
*給食回数21回 平均栄養価 エネルギー：768kcal たんぱく質：31.1g 脂質：23.1g カルシウム：404mg 食塩：2.6g									

※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) 小麦(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。

※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、はしの長さが手の大きさに対して短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

資料・イラスト：「学校給食」2026年5月号(全国学校給食協会発行)。

「食育のイラスト」食育おたすけフォーム集(MPC発行)より引用

