



令和5年 7・8月分 学校給食予定献立表（中学校）

☆☆☆ 今月の食育目標「暑さに負けない食事をしよう」☆☆☆



常磐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
🐟 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。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「金頭(かながしら)」です。									
3	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 金頭の南蛮づけ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ 金頭	玉ねぎ にんじん さやいんげん ピーマン	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 米油	786 kcal	30.2 g	17.7 g	2.4 g
4	火	みそラーメンく中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ 牛乳(乳) キャベツメンチかつ(麦) <u>かみかみこんぶ</u>	牛乳(乳) 豚肉 とりがら みそ 大豆 とり肉 昆布	にんじん キャベツ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> <u>もやし、ほうれん草(福島県産)</u> たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) ごま 油 ラード ごま油 でん粉 米油 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦)	823 kcal	33.2 g	24.8 g	3.0 g
☆☆季節の行事食 セタ☆ 7月7日はセタです。たんざくに願いをこめて笹にかざると願いがかなうと言われてます。給食ではセタにちなんだセタ汁やゼリーが登場します。									
5	水	わかめごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・ソースかけ セタ汁 天の川ゼリー	牛乳(乳) たら 寒天 大豆 豆腐 豚肉 とり肉 みそ	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ レモン とうもろこし みかん ぶどう りんご おくら	ごはん ラード 砂糖 コーンスターチ じゃがいも でん粉 なたね油 てんさいとう 水あめ パーム油	723 kcal	25.1 g	17.0 g	2.9 g
6	木	コッペパン(乳、麦) ももジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 枝豆ポタージュ(乳、麦) <u>小魚</u>	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) かたくちいわし チーズ(乳) 青のり	玉ねぎ にんじん 枝豆 かぼちゃ	パン(乳、麦) じゃがいも ルウ(乳、麦) パーム油 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) ももジャム	882 kcal	34.2 g	26.3 g	2.4 g
7	金	麦ごはん 牛乳(乳) いわき揚げ チンジャオロース 中華スープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 たら 豆腐	玉ねぎ にんじん パプリカ しょうが <u>長ねぎ、エリンギ(いわき市産)</u> ピーマン <u>ほうれん草(福島県産)</u> たけのこ にんにく	ごはん 大麦 春雨 でん粉 ごま油 米油 大豆油 タピオカ粉 砂糖	747 kcal	34.5 g	19.3 g	2.6 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) レバー入りメンチかつ(麦) マーボーなす もずくのトマたまスープ(卵) 冷凍みかん	牛乳(乳) もずく 卵(卵) 豚肉 とりがら みそ 大豆 とり肉 とりレバー	<u>トマト、長ねぎ(いわき市産)</u> 小松菜 なす にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ピーマン みかん	ごはん 油 ラード 米油 三温糖 でん粉 砂糖 パン粉(麦)	783 kcal	27.4 g	23.2 g	2.3 g
11	火	ごはん 牛乳(乳) いわし梅煮 <u>かみかみ和え</u> 五目豆 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ いわし かまぼこ ちりめんじゃこ 練乳(乳)	枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく 梅干し 切り干し大根 しょうが	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 砂糖	843 kcal	34.3 g	20.9 g	3.1 g
12	水	発芽米入りごはん 牛乳(乳) スパイシーチキン チャプスイ(え) すいか	牛乳(乳) 豚肉 いか えび(え) かまぼこ 大豆 とり肉	たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく すいか	ごはん 発芽胚芽米 ごま油 ぶどう糖 でん粉 砂糖	718 kcal	34.4 g	13.8 g	2.2 g
13	木	食パン(乳、麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ほうれん草チーズ入りオムレツ(卵、乳) ミネストローネ(麦) <u>小魚</u>	牛乳(乳) ベーコン 豆乳 卵(卵) チーズ(乳) ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ さやいんげん <u>トマト(いわき市産)</u> にんにく <u>ほうれん草(福島県産)</u>	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 レーズンクリーム(乳) 砂糖 スパゲッティ(麦) アーモンド 油 オリーブオイル パーム油 発芽玄米	787 kcal	27.3 g	27.9 g	2.1 g
★ 季節の行事食献立 ★ じゃんがら念仏踊り(お盆) いわき市には、郷土芸能「じゃんがら念仏踊り」が伝わっています。 「盆でば米の飯、おつけでばなす汁、十六ささげのよごしはどうだい。」という歌詞の一節にちなんだ給食となっています。									
☆ 食育の日献立 ☆ 主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)									
14	金	ごはん <主食> 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し <主菜> いんげんのごまよごし なす汁 <汁物>	牛乳(乳) 油あげ みそ かつお	なす 玉ねぎ しょうが さやいんげん にんじん	ごはん じゃがいも ごま でん粉 米油 砂糖	742 kcal	31.5 g	16.7 g	2.5 g

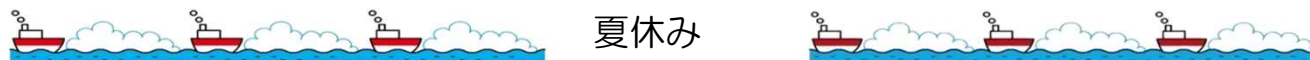
7月(中学校)



常磐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
17	月	祝日							
18	火	わかめうどん<ソフトめん(麦)+わかめかけ汁> 牛乳(乳) かぼちゃ天ぷら ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 わかめ	玉ねぎ にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> とうもろこし 干しいたけ かぼちゃ ぶどう	ソフトめん(麦) 米粉 でん粉 米油 砂糖	767 kcal	30.3 g	14.5 g	2.6 g
19	水	キーマカレーライス(乳、麦)<雑穀ごはん> 牛乳(乳) ほうれん草とコーンのソテー ミニトマト② いわき市産のミニトマトです♪	牛乳(乳) とり肉 ウィンナー 大豆ミート(福島県産) チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ <u>ほうれん草(福島県産)</u> グリンピース にんにく とうもろこし にんじん <u>トマト、ミニトマト(いわき市産)</u>	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 ルウ(麦) アマランサス じゃがいも 米油	829 kcal	29.3 g	22.3 g	3.0 g
*給食回数12回 *平均栄養価 エネルギー：786kcal たんぱく質：31.0g 脂質：20.3g カルシウム：433mg 食塩：2.6g									

8月(中学校)



常磐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
28	月	リクエストメニュー ★ 湯本第二中学校 ★ ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) しそ餃子②(麦) 豚汁 ももゼリー	みんなに人気のメニューを組み合わせリクエストしてくれました！(献立の内容を一部変更しています。)						
			牛乳(乳) まぐろフレーク みそ 大豆 豚肉 とり肉 豆腐	にんじん こんにやく 玉ねぎ 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんにく もも キャベツ しそ	ごはん 砂糖 ごま 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 油 ラード	861 kcal	33.8 g	27.7 g	2.9 g
29	火	夏野菜カレーライス<発芽米入りごはん> 牛乳(乳) ウィンナーとコーンのソテー 梨 いわき市産の梨です♪	牛乳(乳) ウィンナー 大豆ミート(福島県産) 豚肉 ひよこ豆 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ なす ブッキーニ 枝豆 さやいんげん にんにく しょうが にんじん <u>梨(いわき市産)</u> とうもろこし トマト	ごはん 発芽胚芽米 でん粉 パーム油 砂糖ラード 米粉 ココア 米油	891 kcal	30.1 g	25.2 g	2.7 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げたし なめこと大根のみそ汁 <u>かみかみメニュー</u> 小魚	牛乳(乳) みそ いわし 豆腐 青のり かたくちいわし	なめこ 大根 にんじん 玉ねぎ しょうが <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	745 kcal	31.4 g	21.1 g	2.3 g
31	木	コッペパン(乳、麦) マーシャルピンズ(乳) 牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦)・赤ワインソースかけ とり肉と豆のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム <u>ほうれん草(福島県産)</u> <u>トマト(いわき市産)</u> さやいんげん	パン(乳、麦) 米油 じゃがいも マーシャルピンズ(乳) 米粉 大豆油 砂糖 パン粉(麦)	896 kcal	30.2 g	33.2 g	3.0 g
*給食回数4回 *平均栄養価 エネルギー：848kcal たんぱく質：31.4g 脂質：26.8g カルシウム：485mg 食塩：2.7g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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。

※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。

夏休み明けは



エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
810	26～ 41	18～ 27	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	レチノール換 算300	0.5	0.6	35	7

<学校給食摂取基準(中学校)> いわき市の児童の身長・体重等の状況をふまえ、基準を策定しています。