



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



三和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
3	月	夏野菜カレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー 一口りんごゼリー <small>いわき市産の「りんご」で作られたゼリーです。</small>	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) 寒天	玉ねぎ かぼちゃ なす エリンギ ズッキーニ さやいんげん にんにく 小松菜 にんじん とうもろこし りんご レモン	ごはん カレールウ(乳,麦) 米油 オリーブオイル 砂糖	793 kcal	26.2 g	21.4 g	3.2 g
4	火	しそひじきごはん 牛乳(乳) 星形コロツケ(麦) 七夕スープ キラキラみかんもち	昆布 干しひじき 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 たら とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ オクラ みかん	ごはん でん粉 砂糖 ごま 水あめ じゃがいも ラード 小麦粉(麦) 米油	767 kcal	22.1 g	18.9 g	3.1 g
5	水	ごはん 牛乳(乳) さばの土佐煮 もやしのしょうが炒め わかめと麩のみそ汁(麦)	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ さば 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜 しょうが	ごはん 豆麩(麦) でん粉 米油 砂糖	726 kcal	32.6 g	21.1 g	2.8 g
6	木	醤油ラーメン {中華ソフトめん(麦)+醤油味スープ} 牛乳(乳) 春巻き(麦) すいか <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豚肉 なると 大豆	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ たけのこ なら 干しいたけ すいか	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油	819 kcal	30.2 g	22.5 g	3.4 g
7	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) カップエッグ(卵) 責のり小魚 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 煮干し チーズ(乳) 卵(卵) スキムミルク(乳) 青のり	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん	パン(乳,麦) 砂糖 ホワイトルウ(麦 乳) 生クリーム(乳) 米油	802 kcal	34.7 g	28.4 g	2.5 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「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今月は「かながしら」です。						
		地域の郷土料理献立：三和町	「なす」「さやいんげん」は夏が旬の野菜です。たくさん収穫できる「なす」や「さやいんげん」をおいしくたべるためにぴったりの料理です。						
10	月	ごはん 牛乳(乳) かながしらの唐揚げ なすといんげんの揚げびたし かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) みそ かながしら	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 なす さやいんげん しょうが 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	737 kcal	31.1 g	22.1 g	2.2 g
11	火	麦ごはん 味のり 牛乳(乳) チンジャオロースー ぎょうざスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 のり	キャベツ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ 小松菜 たけのこ ピーマン ルッコラ 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく	ごはん 大麦 米油 小麦粉(麦) ラード でん粉 砂糖 ごま油	721 kcal	28.2 g	17.1 g	2.6 g
12	水	ごはん 牛乳(乳) 青じそとりつくね(麦) 牛乳(乳) ご汁 <small>日本型食事献立 かみかみあえ かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油あげ 豆腐 みそ とり肉 干しひじき 昆布 糸かまぼこ しらす干し	長ねぎ にんじん こんにやく 青じそ 玉ねぎ 切り干し大根 しょうが	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) ごま油 でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ごま	818 kcal	32.6 g	27.3 g	2.7 g
13	木	ごはん 胚芽ふりかけ 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー 肉じゃが ミニトマト	牛乳(乳) 豚肉 まぐろフレーク あおさ のり かつお節	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ブロッコリー とうもろこし ミニトマト	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 胚芽 でん粉 ごま	755 kcal	28.0 g	19.1 g	2.4 g

7月（中学校）



三和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
14	金	食パン(乳,麦) イチゴ&マーガリン(乳) 牛乳(乳) かぼちゃコロツケ(麦) とり肉と豆のトマト煮 	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 大豆 豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト かぼちゃ ほうれん草 いちご	パン(乳,麦) オリーブオイル じゃがいも さつまいも でん粉 米油 パン粉(麦) 砂糖 マーガリン(乳)	839 kcal	31.8 g	28.7 g	2.8 g
18	火	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) ポークしょうまい(麦)② わかめスープ 冷凍みかん  日本型食事献立	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 まぐろフレーク 大豆 豚肉 とり肉 みそ	にんじん 長ねぎ とうもろこし しょうが 玉ねぎ みかん	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)	843 kcal	32.7 g	28.3 g	3.0 g
!! 地域の郷土料理献立：宮崎県延岡市 !!									
いわき市の兄弟都市である宮崎県延岡市は「チキン南蛮発祥の地」です。毎年7月8日を「チキンなんばんの日」として学校給食に出るそうです。									
19	水	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 タルタルソース ゆでキャベツ かぼちゃのみそ汁 日本型食事献立	牛乳(乳) とり肉 油揚げ みそ 大豆	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん 赤ピーマン レモン キャベツ	ごはん でん粉 米油 砂糖 こんにゃく粉	773 kcal	33.8 g	20.3 g	2.5 g
給食回数：12回 エネルギー：783kcal たんぱく質：30.3g 脂質：22.9g カルシウム：412mg 食塩相当量：2.8g									

<学校給食 摂取基準> いわき市の生徒の身長 体重の状況をふまえ、規準を策定しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
810	26~41	18~27	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	1μg換算 300	0.5	0.6	35	7





熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 白差しを避ける 水分・塩分補給 体調を整える

8月（中学校） はしを忘れずに持ってきましょう！

三和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
28	月	ごはん 牛乳(乳)・バナナ味 日本型食事献立 さんまの梅煮 もやしのナムル  冬瓜のスープ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 さんま とり肉	とうがん にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ 梅 にら もやし	ごはん ごま油 でん粉 砂糖 米油 ごま	779 kcal	32.7 g	23.3 g	2.3 g
!! 地域の郷土料理献立：三和町 !!									
7月にも登場した「なすといんげんの揚げびたし」が再び登場です！ なすが苦手な人でも食べやすい味つけです。									
29	火	三色そばろごはん(卵) 牛乳(乳) なすといんげんの揚げびたし なめこ汁 日本型食事献立	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 卵(卵)	なめこ 小松菜 長ねぎ にんじん しょうが 枝豆 なす さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま	779 kcal	32.4 g	23.1 g	2.7 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) とり肉の中華炒め ユッケジャンスープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とり肉 生揚げ	にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ にら にんにく 玉ねぎ しいたけ 小松菜 オレンジ	ごはん ごま油 砂糖 ごま でん粉	756 kcal	37.4 g	21.2 g	2.8 g
31	木	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー(乳) 冷凍パイ 	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 小松菜 エリンギ とうもろこし パイナップル	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 バター(乳)	834 kcal	27.3 g	21.3 g	2.9 g
給食回数：4回 エネルギー：787kcal たんぱく質：32.5g 脂質：22.2g カルシウム：409mg 食塩相当量：2.7g									

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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)