



令和5年 7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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
3	月	いわき野菜のうまみそ丼 牛乳(乳) 豆腐と野菜のナゲット(麦)② わかめスープ	牛乳(乳)(福島県産・通年) 大豆 たい 豆腐 豆乳 豚肉 みそ とり肉 わかめ	枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんにく しょうが にんじん 長ねぎ・小松菜・しいたけ(いわき市産)	ごはん(いわき市産・通年) 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 大豆油 米油 ごま油 きび砂糖 ごま	778 kcal	31.0 g	24.4 g	2.3 g
☆☆ 行事食:七夕献立 ☆☆ 7月7日は「七夕」です。七夕にちなみ、天の川風の七夕汁や、星のコロッケを組み合わせました。みなさんの願いがかないますように。。。									
4	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 星型コロッケ(麦)・ソースかけ 野菜のおかか和え 七夕汁(麦)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 かまぼこ かつお節 なると 豆腐	玉ねぎ ほうれん草 もやし(福島県産・通年) オクラ にんじん	ごはん 油 小麦粉(麦) でん粉 コーンフラワー パン粉(麦) じゃがいも ラード 砂糖 米油 三温糖 そうめん(麦)	774 kcal	26.0 g	18.9 g	3.3 g
5	水	コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) ブロッコリーソテー とり肉と豆のトマト煮 すいか	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 白いんげん豆	ブロッコリー とうもろこし 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 すいか レモン	パン(乳,麦) 砂糖 オリーブオイル 米油 じゃがいも はちみつ	799 kcal	32.2 g	20.8 g	2.4 g
6	木	夏野菜カレーライス(乳,麦)〈 麦ごはん 〉 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー グレープゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) ひよこ豆 ウインナー 豚肉 大豆 とり肉 スキムミルク(乳)	とうもろこし 枝豆 玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん トマト にんにく ぶどう	ごはん 大麦 米油 砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	887 kcal	29.3 g	23.7 g	3.0 g
7	金	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 県産とりつくね(麦)② なすのみそ炒め しょうゆけんちん汁 小魚	牛乳(乳) とり肉(福島県産) 干しひじき 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ いわし	玉ねぎ にんじん しょうが なす ピーマン(いわき市産) 青じそ 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも 水あめ アーモンド	807 kcal	32.6 g	26.1 g	2.6 g
♪錦中学校リクエストメニュー♪ 献立CMです♪ 『部活で体力がつくように、たくさん残さず食べてください♪』									
10	月	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② 冬瓜入りポトスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク ウインナー	しょうが にんじん 玉ねぎ とうがん キャベツ ブロッコリー レモン	ごはん でん粉 米油 大豆油 きび砂糖 じゃがいも 水あめ はちみつ	914 kcal	39.1 g	29.0 g	2.6 g
☪ 中通りの郷土料理 みそかんぱら ☪ じゃがいもを掘り起こした時に出る小さいもを活用した、中通り地方の郷土料理です。給食では大きなじゃがいもを切って作ります。									
11	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 みそかんぱら すまし汁	牛乳(乳) いわし かつお節 みそ とり肉 豆腐 なると	にんじん えのきたけ ほうれん草	ごはん でん粉 三温糖 じゃがいも 米油 きび砂糖 ごま 砂糖	783 kcal	33.1 g	22.7 g	2.5 g
12	水	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー かぼちゃポタージュ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 チーズ(乳) 大豆 豚肉 スキムミルク(乳)	にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード ブルーベリージャム	817 kcal	35.3 g	25.4 g	2.3 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー ししゃもフライ(麦)② 茎わかめの炒め煮 小松菜と大根のみそ汁	牛乳(乳) ししゃも 大豆 茎わかめ さつま揚げ とり肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん 小松菜 大根	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	737 kcal	28.0 g	23.3 g	2.5 g
14	金	ジャージャーめん 牛乳(乳) 〈中華ソフトめん(麦)+ジャージャーめんスープ〉 ほうれん草入りぎょうざ(麦)② キラキラ☆カクテル	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 ゼラチン ほたて オイスターソース みそ 大豆ミート(福島県産)	こんにゃく キャベツ しょうが ほうれん草 桃 りんご ぶどう レモン パイナップル みかん しらたき 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく	中華ソフトめん(麦) 菜種油 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 砂糖 米油 きび砂糖 ごま 大豆油	918 kcal	35.9 g	19.8 g	3.5 g

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
<p>🐟 魚食給食【かながしら】 🐟</p> <p>給食初登場の魚です!!いわきの海でとれた『かながしら』を使用しました。白身魚の仲間です。たんぱくな味ですが、から揚げにして食べやすくしました。味わって食べてください。</p>									
18	火	ごはん 牛乳(乳) かながしらのから揚げ 切干大根と小松菜の油炒め 具だくさんみそ汁	牛乳(乳) 豚肉 さつま揚げ かながしら(いわき市産) かつお節 豆腐 油揚げ みそ	切干大根 にんじん 小松菜 えのきたけ ほうれん草 こんにゃく 長ねぎ	ごはん 米油 きび砂糖 じゃがいも	707 kcal	28.4 g	18.5 g	1.9 g
19	水	コッペパン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳(乳) 卵(卵) 大豆 豚肉	トマト ごぼう にんじん 玉ねぎ きゅうり(いわき市産) もやし ほうれん草 とうもろこし	パン(乳,麦) 砂糖 大豆油 でん粉 ごま マヨネーズ 水あめ レーズンクリーム(乳)	794 kcal	27.3 g	31.1 g	3.3 g

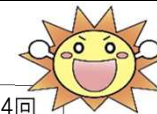
7月 給食回数 12回 平均栄養価:エネルギー 810kcal たんぱく質 31.5g 脂質 23.6g カルシウム 422mg 食塩相当量 2.7g

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
<p>♪ 勿来第三小学校リクエストメニュー ♪</p> <p>献立CMです♪「豚キムチを中心に3つの栄養素が入るように献立を考えました。腸内環境にもよいメニューだと思いますので、ぜひ残さず食べてください。」</p>									
28	月	ごはん 牛乳(乳) にんじんしゅうまい(麦)② 豚キムチ 呉汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) たら 豚肉 昆布 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	玉葱 にんじん しょうが 大根 にんにく 白菜 いら(福島県産) 長ねぎ もやし こんにゃく レモン	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米粉 じゃがいも 水あめ はちみつ	852 kcal	32.1 g	19.7 g	2.9 g
<p>** じゃんがら念仏踊り献立 **</p> <p>今日の給食は、いわきの郷土芸能である「じゃんがら念仏踊り」をイメージしています。「盆でば米めし おつけでばなす汁 十六さざげのよごしはどうだい」という歌詞にちなんだ献立になっています。十六さざげはあまり手に入らないため、代わりに今が旬のさやいんげんを使用しています。また、いわきの海でとれた『かつお』を揚げ浸しにしました。さやいんげんのごまよごしとなす汁と一緒に、いわきの味をおいしく食べてください。</p>									
29	火	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し いんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) かつお(いわき市産) 油揚げ みそ	こねぎ・さやいんげん(いわき市産) しょうが 玉ねぎ にんじん なす	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	728 kcal	33.3 g	16.7 g	2.3 g
30	水	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ 小松菜とエリンギのソテー 卵スープ(卵)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ウインナー 卵(卵)	玉葱 小松菜 もやし トマト にんじん エリンギ(いわき市産) 干しいたけ	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油 ラード きび砂糖 米油 水あめ いちごジャム	778 kcal	36.6 g	27.0 g	3.1 g
31	木	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨ和え いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) かまぼこ かつお節 とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 寒天	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく いちご みかん	ごはん マヨネーズ じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 米油 砂糖 でん粉 水あめ	819 kcal	23.9 g	22.8 g	3.0 g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
 ※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
 ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
 ※ 県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。
 ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

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

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(mg)
810	26~41	18~27	2.7g未満	450	120	4.5	レチノール換算300	0.5	0.6	35	7.0



7・8月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

8月 給食回数 4回

平均栄養価:
 エネルギー 794kcal
 たんぱく質 31.5g
 脂質 21.6g
 カルシウム 465mg
 食塩相当量 2.8g

暑さで食欲が落ちやすい時期です。のどごしのよい冷たいめん類もいいですが、たんぱく質や野菜の栄養もしっかりとって、夏を元気に乗り切りましょう。

