



令和5年 7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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	からだのちよ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
3	月	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦) なすのみそいため しょうゆけんちん汁	牛乳(乳)(福島県産・通年) だいず ぶた肉 みそ とうふ 油あげ とり肉(福島県産)	しょうが 玉ねぎ なす 青じそ ピーマン(いわき市産) にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく	ごはん(いわき市産・通年) こめ油 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) だいず油 きびざとう じゃがいも	551 kcal	23.9 g	20.3 g	1.9 g
4	火	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) ぶた肉 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) さとう オリーブオイル こめ油 じゃがいも はちみつ	660 kcal	26.1 g	17.7 g	1.9 g
5	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー ししゃもフライ(麦)② くまわかめのいため煮 こまつなと大根のみそ汁	牛乳(乳) ししゃも くまわかめ さつまあげ とり肉 かつおぶし とうふ 油あげ みそ	にんじん こんにやく さやいんげん こまつな 大根	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	604 kcal	24.1 g	22.0 g	2.2 g
<p>☆☆ 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。。。</p>									
6	木	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 星のコロッケ(麦)・ソースかけ やさいのおかかあえ 七夕汁(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 かまぼこ かつおぶし なると とうふ	玉ねぎ ほうれん草 にんじん オクラ もやし(福島県産・通年)	ごはん 油 小麦粉(麦) パン粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でんぶん さとう ラード こめ油 さんおんとう そうめん(麦)	582 kcal	20.9 g	14.4 g	2.6 g
7	金	いわきやさいのうまみそどんく 麦ごはん 牛乳(乳) とうふとやさいのナゲット(麦)② わかめスープ カミカミメニュー	牛乳(乳) だいず たい とうふ とうにゆう ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	えだまめ 玉ねぎ とうもろこし にんじん にんにく しょうが こまつな・長ねぎ・しいたけ(いわき市産)	ごはん 大麦 小麦粉(麦) ごま でんぶん なたね油 だいず油 こめ油 ごま油 きびざとう さとう	625 kcal	26.3 g	22.3 g	2.0 g
10	月	夏やさいかレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー 県産ひと口もぜりー	牛乳(乳) ひよこ豆 ウインナー ぶた肉 だいず とり肉 スキムミルク(乳) かんてん	とうもろこし えだまめ かぼちゃ なす 玉ねぎ ズッキーニ さやいんげん トマト にんにく りんご レモン もも(福島県産)	ごはん こめ油 さとう カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦) 水あめ	665 kcal	23.7 g	21.1 g	2.5 g
11	火	コッペパン(乳,麦) チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー かぼちゃポターージュ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 チーズ(乳) だいず ぶた肉 スキムミルク(乳) れんにゆう(乳)	にんじん キャベツ こまつな とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ オレンジ	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でんぶん さとう 油 ラード 水あめ	680 kcal	23.9 g	22.1 g	1.9 g
<p>🍷 中通りの郷土料理：みそかんばん 🍷 じゃがいもを掘り起こした時に出る小さないもを活用した、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。</p>									
12	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのとき煮 みそかんばん すまし汁	牛乳(乳) いわし かつおぶし みそ とり肉 とうふ なると	にんじん えのきたけ ほうれん草	ごはん でんぶん さんおんとう じゃがいも こめ油 きびざとう ごま さとう	612 kcal	27.0 g	19.5 g	2.0 g
13	木	ジャージャーめん 牛乳(乳) ちゅうかソフトめん(麦)+ジャージャーめんスープ ほうれん草ぎょうざ(麦) キラキラ☆カクテル	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 みそ だいずミート(福島県産) ゼラチン オイスターソース ほたて	こんにやく キャベツ しょうが ほうれん草 もも 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 ほししいたけ にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) なたね油 さとう 小麦粉(麦) でんぶん ごま油 こめ油 きびざとう ごま だいず油 すりごま	668 kcal	26.2 g	15.4 g	2.6 g
<p>🐟 魚食給食【かながしら】 🐟 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>									
14	金	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー かながしらからあげ 具だくさんみそ汁 きりぼし大根とこまつなの油いため	牛乳(乳) ぶた肉 さつまあげ かながしら(いわき市産) かつおぶし とうふ 油あげ みそ	きりぼし大根 にんじん こまつな えのきたけ ほうれん草 こんにやく 長ねぎ	ごはん こめ油 きびざとう じゃがいも	570 kcal	24.4 g	17.3 g	1.7 g

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
18	火	コッパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ごぼうサラダ やさいスープ	牛乳(乳) たまご(卵) だいず ぶた肉	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) さとう だいず油 でんぶん ごま マヨネーズ 水あめ ブルーベリージャム	586 kcal	28.3 g	19.9 g	2.6 g
♪錦中学校リクエストメニュー♪ 献立の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」♪									
19	水	ツナごはんくげんりょうごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ② とうがん入りポトスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク ウィンナー	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 でんぶん こめ油 だいず油 きびざとう じゃがいも 水あめ はちみつ	720 kcal	30.2 g	24.2 g	2.0 g

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
28	月	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あえ いわき市産ひと口なしゼリー	牛乳(乳) かまぼこ かつおぶし とり肉 だいず ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) かんてん	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト かぼちゃ にんにく なし(いわき市産)	ごはん マヨネーズ じゃがいも カレールウ(麦) さとう 水あめ でんぶん ハヤシルウ(麦) こめ油	620 kcal	19.9 g	19.6 g	2.4 g
29	火	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 こまつなとエリンギのソテー たまごスープ(卵)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ウィンナー たまご(卵)	玉ねぎ こまつな もやし トマト エリンギ(いわき市産) にんじん ほししいたけ いちご	パン(乳,麦) じゃがいも でんぶん さとう なたね油 ラード きびざとう こめ油 コーンスターチ 水あめ	613 kcal	27.9 g	21.4 g	2.6 g
** じゃんがら念仏踊り献立 ** 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 十六ささ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。十六ささ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。									
30	水	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし いんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油あげ かつお(いわき市産) みそ	しょうが にんじん なす 玉ねぎ さやいんげん・こねぎ(いわき市産)	ごはん でんぶん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも	572 kcal	27.4 g	14.9 g	2.0 g
♪勿来第三小学校リクエストメニュー♪ 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っておりますので、残さず食べてください。」									
31	木	ごはん 牛乳(乳) にんじんしゅうまい(麦)② ぶたキムチ ご汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) たら ぶた肉 こんぶ だいず 油あげ とうふ みそ	玉ねぎ にんじん しょうが 大根 にんにく 長ねぎ はくさい もやし こんにやく レモン いら(福島県産)	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう ごま油 ラード こめ粉 じゃがいも 水あめ はちみつ	676 kcal	25.7 g	16.3 g	2.2 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。たまご…(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(小学校)> いわき市の児童の身長・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)
630	20~32	14~21	2.2g未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5



7・8月の食育目標

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 620kcal
たんぱく質 25.2g
脂質 18.1g
カルシウム 401mg
食塩相当量 2.3g

暑くなると食欲が落ちやすくなります。
夏を元気に乗り切るため、献立表を参考に3つのグループの食べ物をしっかり食べましょう。

