令和5年7月　学校給食予定献立表　（中学校）

桶売中学校給食室

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3	月	給食はありません							
4	火	★七夕給食★　7月7日は七夕です。七夕にちなんだハンバーグとデザートがつきます。 ごはん　牛乳(乳)　七夕スープ 星のハンバーグ　トマトソース ほうれん草とエリンギのソテー　天の川ゼリー	牛乳(乳)　ぶた肉　大豆 とり肉　ベーコン　寒天	干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ ほうれん草　トマトピューレ　エリンギ 温州みかん　りんご　レモン	ごはん　はるさめ　じゃがいも でんぷん　砂糖　ラード こめ油　水あめ	755 kcal	28.2 g	19.0 g	2.9 g
5	水	★元気応援給食★　夏バテ防止にむけて夏野菜のビタミンで免疫力を高めましょう。 ごはん　牛乳(乳) トマトとオクラの中華風みそ汁 ゴーヤチャンプル(卵)　なすの肉みそかけ	牛乳(乳)　みそ　とり肉　豆腐 ぶた肉　厚揚げ　卵(卵)　かつお節 大豆ミート　オイスターソース	福島県産 オクラ　トマト　にがうり にんじん　長ねぎ　なす にんにく　しょうが	ごはん　ごま油　こめ油 砂糖　でんぷん	801 kcal	37.6 g	24.8 g	2.8 g
6	木	しょうゆラーメン<中華ソフトめん(麦)＋しょうゆ味スープ> 牛乳(乳)　肉しゅうまい③(麦) 冷凍パイン	牛乳(乳)　ぶた肉　なると 大豆　ほたて　とり肉	にんにく　しょうが　にんじん 玉ねぎ　長ねぎ　ほうれん草 パインアップル	中華ソフトめん(麦)　こめ油 小麦粉(麦)　でんぷん 砂糖　ラード	765 kcal	37.2 g	15.9 g	3.0 g
7	金	ねじりパン(乳,麦)　牛乳(乳) 野菜ときのこのスープ　キッシュ風オムレツ(卵,乳) ブロッコリーサラダ	牛乳(乳)　ベーコン(乳,卵) 卵(卵)　チーズ(乳) 福島県産	にんじん　玉ねぎ　エリンギ　しめじ えのきたけ　キャベツ　ほうれん草 ブロッコリー　とうもろこし	パン(乳,麦)　砂糖 マーガリン(乳)　調合油 でんぷん　こめ油	723 kcal	30.5 g	25.7 g	3.0 g
10	月	麦入りごはん　牛乳(乳) 夏野菜カレー(乳,麦)　キャベツとコーンのサラダ アセロラゼリー	牛乳(乳)　ぶた肉 粉チーズ(乳)　スキムミルク(乳)	にんにく　玉ねぎ　かぼちゃ　トマト　なす ズッキーニ　さやいんげん　にんじん キャベツ　とうもろこし　アセロラ　りんご	麦入りごはん　こめ油　でんぷん カレーフレーク(麦)　砂糖　パーム油 ココア　米粉　ハヤシルウ(麦)	822 kcal	27.7 g	21.0 g	2.8 g
11	火	★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「常磐もの」を取り入れて行きます。今月はかな頭のから揚げです。 ごはん　牛乳(乳) 高野豆腐のたまごとじ(卵)　かな頭のから揚げ② 野菜あんかけ　酢みそ和え　いわき市産	牛乳(乳)　とり肉　なると 高野豆腐　卵(卵)　みそ かな頭　福島県産	玉ねぎ　干ししいたけ　こんにゃく さやいんげん　にんじん　えのきたけ ほうれん草　もやし　こまつな	ごはん　こめ油 砂糖　でんぷん	790 kcal	38.3 g	23.4 g	3.0 g
12	水	ごはん　牛乳(乳) じゃがいものみそ汁　和風炒り豆腐包み焼き 切り昆布のピリ辛炒め	牛乳(乳)　豆腐　油揚げ　みそ とり肉　大豆　かつお節 ゼラチン　ぶた肉　細切昆布	玉ねぎ　こまつな　枝豆 しょうが　にんじん 干ししいたけ　ごぼう	ごはん　じゃがいも　でんぷん 砂糖　こめ油　なたね油	722 kcal	29.3 g	18.0 g	3.0 g
13	木	ごはん　牛乳(乳) 豆腐とわかめのみそ汁　サバ竜田揚げ お豆サラダ	牛乳(乳)　豆腐　わかめ みそ　さば　マグロフレーク	大根　こまつな　しょうが 枝豆　とうもろこし　キャベツ	ごはん　じゃがいも　でんぷん こめ油　砂糖	777 kcal	32.1 g	25.7 g	2.5 g
14	金	ごはん　牛乳(乳) ワンタンスープ(麦)　ユーリンチー もやしとピーマンのおかか和え　オレンジ	牛乳(乳)　とり肉　豆腐 かつお節	にんじん　玉ねぎ　もやし　こまつな にんにく　しょうが　長ねぎ ピーマン　とうもろこし　オレンジ	ごはん　ワンタン(麦)　ごま油 でんぷん　こめ油　砂糖	735 kcal	31.7 g	18.2 g	2.7 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに(　)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。　※減量ごはん：通常のごはんより精白米が１０ｇ少なくなっています。

※雑穀ごはんは、精白米に粟やきび、発芽玄米などを混ぜて炊いたごはんです。

※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。

7 月（中学校）　　給食回数11回　平均栄養価：エネルギー768kcal　たんぱく質32.1g　脂質21.3g　カルシウム406mg　食塩相当量2.8g

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	月	海の日　給食はありません							
18	火	ごはん　牛乳(乳) にらたま汁(卵)　マーボー厚揚げ しょうが酢和え	牛乳(乳)　卵(卵)　ぶた肉 みそ　厚揚げ マグロフレーク　福島県産	にんじん　玉ねぎ　にら　にんにく しょうが　干ししいたけ さやいんげん　もやし　こまつな	ごはん　でんぷん　こめ油 砂糖	764 kcal	28.8 g	22.4 g	2.9 g
19	水	★食育の日献立★　7月　日は土用の丑の日です。うなぎの他にも「う」のつく食べ物を食べる習慣があります。うめ、きゅうり、かぼちゃ（南瓜）が登場します！							
		雑穀ごはん　牛乳(乳)　かぼちゃのみそ汁 さんまの梅煮　ぶた肉ときゅうりの炒め物 みかんゼリー	牛乳(乳)　油揚げ　みそ さんま　ぶた肉　福島県産	かぼちゃ　玉ねぎ　梅干し きゅうり　にんにく　しょうが みかん	雑穀ごはん　でんぷん 砂糖　ごま油	796 kcal	31.6 g	20.6 g	2.5 g
20	木	1学期終業式							

＜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、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	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

令和5年8月　学校給食予定献立表　（中学校）

桶売中学校給食室

8 月（中学校）　　給食回数4回　平均栄養価：エネルギー768kcal　たんぱく質30.8g　脂質22g　カルシウム450mg　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
25	金	2学期始業式							
28	月	★じゃんがら給食★　いわき市の伝統芸能であるじゃんがら念仏踊りに、「盆でば米のめし、おつけでばなす汁、十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞があります。今日は、この歌詞にちなんだ『じゃんがら給食』です。十六ささげは、今ではあまり作られなくなったいわきの伝統野菜です。給食では、かわりにさやいんげんを使っています。							
		ごはん　牛乳(乳)　なす汁 いわしの生姜煮　いんげんのごま汚し りんごゼリー	牛乳(乳)　油揚げ　福島県産 みそ　いわし　福島県産	ほうれん草　なす　玉ねぎ さやいんげん　しょうが にんじん　りんご	ごはん　じゃがいも　でんぷん 砂糖　黒すりごま　白すりごま 白ねりごま	738 kcal	26.4 g	18.4 g	2.5 g
29	火	ごはん　牛乳(乳) 豚汁　とり肉のレモンソースかけ 切り昆布のおかか和え	牛乳(乳)　ぶた肉　豆腐 みそ　とり肉　かつお節	こんにゃく　にんじん　玉ねぎ 大根　長ねぎ　レモン 切干大根　こまつな　もやし　福島県産	ごはん　じゃがいも　でんぷん こめ油　砂糖	793 kcal	34.9 g	20.6 g	2.6 g
30	水	ごはん　牛乳(乳) かきたま汁(卵)　ドライカレー(麦) すいか	牛乳(乳)　とり肉　卵(卵) ぶた肉　大豆ミート 大豆	にんじん　玉ねぎ　こまつな しょうが　グリーンピース すいか	ごはん　でんぷん　こめ油 小麦粉(麦)　砂糖	752 kcal	33.6 g	16.0 g	2.9 g
31	木	★野菜（８３１）の日献立★　８３１（ヤサイ）の日にちなんで野菜たっぷりの献立です。							
		ごはん　牛乳(乳)　夏野菜スープ(麦) ハンバーグ　トマトきのこソース ウィンナーとブロッコリーのソテー　野菜果実ゼリー	牛乳(乳)　ぶた肉　とり肉 ウインナー　いわき市産	にんじん　玉ねぎ　ズッキーニ　なす トマト　にんにく　しめじ　マッシュルーム とうもろこし　ブロッコリー　みかん　レモン	ごはん　マカロニ(麦) こめ油　砂糖　粉あめ	788 kcal	28.4 g	22.2 g	2.7 g