

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	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」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日の魚は「かながしら」です。 ☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
3	月	ごはん 牛乳(乳) かながしらの唐揚げ 五目きんぴら 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 かながしら 大豆 みそ 油揚げ とり肉 さつま揚げ	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	750 kcal	32.7 g	20.4 g
4	火	麦ごはん 牛乳(乳) ビビンバ もずくスープ フィッシュビーンス	牛乳(乳) とり肉 豆腐 もずく 大豆 豚肉 青のり 煮干し	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜	ごはん 大麦 でん粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	716 kcal	33.0 g	18.1 g
5	水	ツナごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 干しひじき まぐろフレーク	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ 小松菜 なめこ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	785 kcal	29.8 g	26.5 g
6	木	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) ケチャップ ホワイトシチュー(乳、麦) すいか	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ すいか	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも シチュールウ(乳、麦) 米油 生クリーム(乳) でん粉 油	863 kcal	32.5 g	29.2 g
☆七夕献立☆ 7月7日は七夕です。星の形のハンバーグと、天の川をイメージした七夕スープ、デザートには七夕ゼリーがつきます。								
7	金	ごはん 牛乳(乳) 星型ハンバーグ おろしソースかけ 七夕スープ 七夕ゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ オクラ しょうが トマト にんにく 大根 ぶどう	ごはん 春雨 でん粉 コーンスターチ 砂糖 米油	735 kcal	26.1 g	16.9 g
☆じゃんがら給食☆ いわきに昔から伝わるじゃんがら急仏踊りに、「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、この歌詞にちなんで『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。かわりに、さやいんげんを使ったごまよごし（ごまあえ）にしました。								
☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
10	月	ごはん 牛乳(乳) かつおの照り焼き いんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ かつお	玉ねぎ なす にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま	686 kcal	30.0 g	15.9 g
11	火	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) しそぎょうざ(麦)② オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 なんと とり肉 大豆	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 青しそ オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 油 ラード	772 kcal	33.3 g	18.7 g
12	水	麦ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー けんちん汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 オイスターソース	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ ピーマン アセロラ りんご	ごはん 大麦 米油 じゃがいも でん粉 砂糖	736 kcal	27.9 g	17.3 g
13	木	食パン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー 野菜コロッケ(麦) ソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ほうれん草	パン(乳、麦) じゃがいも パン粉(麦) 小麦粉(麦) 大豆油 砂糖 米油 でん粉	751 kcal	26.7 g	20.7 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。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※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。 ※学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。

7月(中学校)



小名浜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	1人分 - たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	金	夏野菜カレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーと枝豆のソテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす ブッキーニ さやいんげん にんじんとうもろこし むき枝豆	ごはん 米油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	866 kcal	28.1 g	29.0 g 3.4 g
18	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 肉じゃが	牛乳(乳) いわし 豚肉 かつお節	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	775 kcal	32.5 g	20.7 g 2.3 g
☆ 宮崎県延岡市発祥 7月8日は「チキン南蛮の日」☆ です。 いわき市と延岡市は兄弟都市です！								
19	水	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース どさんこ汁(乳) ミニトマト①	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 大豆	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ ミニトマト こんにゃく きゅうり りんご レモン	ごはん じゃがいも バター(乳) でん粉 水あめ 砂糖 油 米油	784 kcal	32.1 g	23.1 g 2.7 g



給食回数 12回 平均栄養価：エネルギー 768kcal たんぱく質 30.4g 脂質 21.4g カルシウム 415mg 食塩相当量 2.6g

夏休み



夜おそくまで起きていたり、朝ねぼうして朝ごはんを食べなかったり・・・と長い休みになると、生活リズムがくずれてしまいがちです。2学期を元気にむかえるために、夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！



8月(中学校)

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	1人分 - たんぱく質	脂質	食塩相当量
28	月	チキントマトカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ツナと青菜のソテー グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) まぐろフレーク	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト マッシュルーム りんご にんじん とうもろこし 小松菜 ぶどう	ごはん ハヤシルウ(麦) カレールウ(麦) 米油 じゃがいも 砂糖	831 kcal	25.8 g	22.1 g 2.8 g
29	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆ焼き ミニフィッシュ 大根のみそ汁 シュウアイス(卵,乳,麦)	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 煮干し 卵(卵) スキムミルク(乳)	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 コーンスターチ マーガリン(乳) 小麦粉(麦) 水あめ	809 kcal	34.4 g	25.6 g 2.6 g
30	水	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) ごぼうメンチカツ(麦) 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉 のり かつお節	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 干しいたけ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油	754 kcal	27.1 g	20.5 g 2.1 g
31	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン わかめと野菜のスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれん草 にんにく オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 米油 米粉	761 kcal	38.0 g	22.6 g 3.3 g

給食回数 4回 平均栄養価：エネルギー 789kcal たんぱく質 31.3g 脂質 22.7g カルシウム 384mg 食塩相当量 2.7g

〈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。

