

よくかむことは
よく味わうこと



令和5年7・8月分 学校給食予定献立表（小学校）

小名浜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	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆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。								
3	月	ごはん 牛乳(乳) ほしがたハンバーグ おろしソースかけ たなばたスープ たなばたゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ オクラ しょうが トマト にんにく だいこん ぶどう	ごはん はるさめ コーンスターチ さとう こめ油 でん粉	570	20.7	14.2 2.0
4	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのとき煮 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 いわし かつおぶし	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉	608	26.4	17.9 1.8
☆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！								
5	水	麦ごはん 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) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 だいず	しょうが にんにく にんじん とうもろこし もやし 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく きゅうり りんご レモン オレンジ 水あめ	ごはん 大麦 こめ油 でん粉 じゃがいも バター(乳) さとう	632	26.3	20.3 2.5
★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。								
6	木	ごはん 牛乳(乳) かながしらのかからあげ こんにゃくのきんぴら なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ かながしら とり肉 みそ さつまあげ	だいこん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ にんじん こんにゃく	ごはん でん粉 こめ油 さとう	546	24.3	16.3 2.1
7	金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) あおなとベーコンのソテー ホワイトシチュー(乳、麦) フィッシュビーンス	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン だいず あおのり にぼし	にんじん 玉ねぎ とうもろこし こまつな	パン(乳、麦) マーガリン(乳) さとう こめ油 じゃがいも でん粉 ごま シチューウ(乳、麦) 生クリーム(乳)	682	26.7	23.7 2.3
10	月	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ご汁 ミントマト①	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず みそ 油あげ ぶた肉	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ミントマト	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	642	27.4	22.7 1.6
☆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、「盆では米のめし、おつけではなす汁、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。								
11	火	ごはん 牛乳(乳) かつおのてりやき いんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油あげ 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 さとう ごま	547	26.8	14.6 2.2
12	水	しょうゆラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) しそぎょうざ(麦)② すいか	牛乳(乳) ぶた肉 なると とり肉 だいず	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ 青しそ すいか	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 油 ラード	628	26.8	17.5 2.9

※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)

※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(小学校)

小名浜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	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I値 [*]	たんぱく質	脂質	食塩相当量
13	木	ごはん 牛乳(乳) テンジャオロースー わかめとたまごのスープ(卵) レモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ ぶた肉 たまご(卵) オイスターソース かんてん	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし たけのこ ピーマン レモン	ごはん でん粉 こめ油 さとう 水あめ	593	26.4	16.7	2.2
14	金	食パン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー やさしいコロッケ(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 こまつな ほうれんそう	パン(乳,麦) じゃがいも パン粉(麦) だいたい油 小麦粉(麦) さとう こめ油 でん粉 こめ粉	615	22.3	17.1	2.4
18	火	ツナごはん 牛乳(乳) コーンフライ(乳,麦) こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ だいたい ゼラチン まぐろフレーク	長ねぎ こまつな とうもろこし にんじん	ごはん じゃがいも コーンフラワー ライ麦 小麦粉(麦) でん粉 さとう 油 こめ粉 マーガリン(乳) パン粉(乳,麦) こめ油	700	25.8	27.8	2.4
19	水	なつやすみカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ウイナーとえだまめのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウイナー	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんじん とうもろこし むきえだまめ	ごはん 大麦 こめ油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	666	22.8	23.9	2.5



給食回数 12回 平均栄養価：エネルギー 619kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.4g カルシウム 371mg 食塩相当量 2.2g

なつやすみ



夜おそくまで起きていたり、朝ねぼうを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！

はしをわすれずに！



なしポチ

8月(小学校)

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	I値 [*]	たんぱく質	脂質	食塩相当量
28	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆやき だいこんのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉	にんじん だいこん こまつな 長ねぎ にんにく 玉ねぎ アセロラ りんご	ごはん じゃがいも さとう でん粉	614	25.4	18.6	2.1
29	火	ドックパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン わかめとやさしいのスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ ぶた肉 だいたい	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ オレンジ ほうれんそう にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 こめ油 こめ粉	583	30.7	19.3	2.7
30	水	チキントマトカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ツナとあおなのソテー シューアイス(卵,乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) まぐろフレーク たまご(卵)	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム にんじん トマト りんご とうもろこし ほうれんそう	ごはん じゃがいも ハヤシルウ(麦) カレールウ(麦) マーガリン(乳) 小麦粉(麦) さとう 水あめ こめ油	678	22.5	22.2	2.4
31	木	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) ごぼうメンチカツ(麦) ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいたい とり肉 のり かつおぶし	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう ほししいたけ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう 油 パン粉(麦) こめ油	620	23.2	19.4	1.8

給食回数 4回 平均栄養価：エネルギー 624kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.9g カルシウム 332mg 食塩相当量 2.3g

〈学校給食摂取基準〉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。

