


# 令和5年7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)

7月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

四倉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杯分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆和食の日献立☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(さばの昆布しょうゆ焼き)+副菜(茎わかめの炒め煮)+汁もの(呉汁)」のそろった献立は、栄養のバランスが整いやすくなります。								
3月	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ 茎わかめ 昆布 さば	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 水あめ		826 kcal	36.0 g	29.4 g 3.1 g
☆☆平第六小学校リクエスト献立☆☆ 「みなさんが好きなメニューをいれたのでしっかり食べましょう！」(平六小より)								
4火	チキンカレーライス(乳,麦) <麦ごはん> 牛乳(乳)・コーヒー ウィンナーとコーンのソテー	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウィンナー ひよこ豆	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく とうもろこし 枝豆	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(麦) 砂糖 米油		883 kcal	28.5 g	25.9 g 3.4 g
☆☆宮崎県延岡市発祥「チキン南蛮」☆☆ 7月8日は「チキン南蛮の日」です。甘酢をかけたとり肉に、タルタルソースをかけて召し上がれ！ いわき市と延岡市は兄弟都市です！								
5水	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮・ノンエッグタルタルソース なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ なめこ 小松菜 赤ピーマン ピクルス レモン	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		756 kcal	27.2 g	24.6 g 2.2 g
☆☆行事食「七夕」献立☆☆ 7月7日は七夕です。今日は星形のコロケが登場します！みなさんの願いが天に届きますように☆								
6木	枝豆ごはん 牛乳(乳) 星のコロケ(麦) 七夕汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 なると とり肉 油揚げ 高野豆腐	おくら にんじん 長ねぎ ごぼう 枝豆 ぶどう	ごはん 春雨 砂糖 米油		887 kcal	31.6 g	26.5 g 2.9 g
7金	コッパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン かぼちゃのポタージュ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) 大豆 豚肉	玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんにく トマト オレンジ	パン(乳,麦) ルウ(麦) 砂糖 米油 米粉	 かぼちゃは夏が旬です。	829 kcal	39.1 g	23.1 g 2.6 g
☆☆和食の日献立☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(かながしらの揚げびたし)+副菜(れんこんみそ炒め)+汁もの(小松菜のみそ汁)」のそろった献立は、栄養のバランスが整いやすくなります。								
🐟🐟 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「常盤もの」を積極的に給食に取り入れていきます。今回は「かながしら」です。								
10月	ごはん 牛乳(乳) かながしらの揚げびたし 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 かながしら	玉ねぎ 小松菜 こんにゃく さやいんげん れんこん しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油		794 kcal	31.5 g	22.2 g 2.9 g
11火	麦ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 肉じゃが 煮のり小魚	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ とり肉 青のり かつくちいわし	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 ラード		775 kcal	31.3 g	18.7 g 2.7 g
☆☆いわきの伝統食「じゃんがら念仏おどり」献立☆☆ いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏おどり」の歌詞の中に「盆では米の飯 おつけではなす汁 十六ささげのよごしはどうだい」という一節があります。今日の給食は、このうたにちなんで、昔からいわきのお盆の時期に食べられてきた献立を取り入れました。								
12水	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦)・ワインソースかけ なすのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 かつお	玉ねぎ なす さやいんげん にんじん しょうが	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) 大豆油 米油 でん粉		806 kcal	22.0 g	23.5 g 2.7 g
13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) 野菜春巻き(麦) すいか	牛乳(乳) 豚肉 なると 大豆	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 小松菜 しょうが にんにく キャベツ たけのこ にら 干しいたけ すいか	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 菜種油 ラード		813 kcal	30.2 g	21.7 g 3.2 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	1杯†	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	金	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ガーリックソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく	パン(乳,麦) 砂糖 じゃがいも でん粉 大豆油 米油	730 kcal	27.7 g	23.9 g	3.0 g
18	火	ごはん 牛乳(乳) <b>和食献立</b> 白ごまつくね②(麦) 五目きんぴら 打ち豆入りみそ汁 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ とりレバー	大根 ほうれん草 ごぼう にんじん 玉ねぎ	ごはん 米油 砂糖 ごま でん粉 ラード パン粉(麦)	747 kcal	30.0 g	21.2 g	3.0 g
19	水	ごはん 牛乳(乳) マーボーなす たこナゲット② 中華コーンスープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ たら いか たこ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし にんにく しょうが なす たけのこ ピーマン	ごはん じゃがいも 春雨 コーンスターチ でん粉 ごま油 米油 砂糖 大豆油	796 kcal	33.7 g	19.7 g	3.4 g
7月給食回数：12回 エネルギー：804kcal たんぱく質：30.7g 脂質：23.4g カルシウム：411mg 食塩相当量：2.9g									



～夏休みも！暑さに負けない食生活のポイント～

☆なんでも食べてしょうぶな体

1日3食、主食・主菜・副菜(汁物)をしっかりと食べて、つかれ知らずのしょうぶな体をつくりましょう。



☆野菜をしっかり食べよう

特に夏野菜には体を冷やす働きがあり、夏バテや熱中症の予防にも効果があります。



☆冷たいものとりすぎ注意

冷たいものをとりすぎると、お腹や体が冷えて、夏バテをおこしやすくなります。



暑い夏こそみそ汁を飲もう！

汗をかくと、体に必要な塩分も外に出てしまいます。そこでおすすめなのが、みそ汁です。水分補給とともに、適度に塩分やミネラルも補えます。具だくさんみそ汁にして、野菜などの栄養も一緒にとりましょう。



<いわき市の学校給食摂取基準> (中学生生徒1食あたり)

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	ビタミン換算 300	0.5	0.6	35	7

夏休みあけも、はしを忘れずに持ってきてましょう。

8月の食育目標：規則正しい生活をしよう

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杯†	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆ 沖縄県生まれの「タコライス」☆☆ タコライスは1980年頃に沖縄県で誕生した料理です。沖縄県の学校給食でも食べられているメニューです！具をごはんにのせて食べましょう。									
28	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー タコライス(乳) 大麦入り野菜スープ オレンジ <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豚レバー 大豆 いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 チーズ(乳)	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも 大麦 米油 米粉 砂糖	745 kcal	27.9 g	13.9 g	2.2 g
29	火	夏野菜カレーライス 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー シューアイス(卵,乳,麦) <b>ツリツリのまぜによくかみかみ!</b>	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン 卵(卵)	玉ねぎ かぼちゃ パプリカ スッキーニ なす トマト ブロッコリー さやいんげん にんにく キャベツ にんじん とうもろこし	ごはん 米粉ルウ 米油 砂糖 マーガリン(乳) ショートニング(乳) 小麦粉(麦)	889 kcal	30.2 g	27.4 g	2.9 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) アジフライ(麦) パックソース じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) 豚肉 絹厚揚げ さつま揚げ あじ 大豆	玉ねぎ にんじん さやいんげん りんご	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 米油	829 kcal	35.2 g	19.4 g	2.5 g
31	木	麦ごはん しそひじき 牛乳(乳) 厚揚げのチリソース煮 みそワタンスープ(麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) 豚肉 みそ とり肉 絹厚揚げ 寒天 ひじき	玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ 長ねぎ チンゲンサイ にんにく さやいんげん たけのこ しょうが グレープフルーツ	ごはん 大麦 ワンタン(麦) 米油 砂糖 でん粉	768 kcal	30.8 g	17.3 g	3.1 g
8月給食回数：4回 エネルギー：808kcal たんぱく質：31.0g 脂質：19.5g カルシウム：409mg 食塩相当量：2.7g									

- ◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに( )で表記しています。 卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)
- ◆給食センターでは、原材料にそば・落花生を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。
- ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。