



# 令和6年 7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標 「暑さに負けない食事をしよう」 ☆☆☆

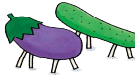
常磐学校給食共同調理場

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの南蛮漬け みそけんちん汁 アセロラゼリー <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆(福島県産) ししゃも	にんじん 長ねぎ(いわき市産) ごぼう 大根 こんにやく 玉ねぎ ピーマン アセロラ りんご	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖	766 kcal	23.7 g	21.2 g	2.3 g
2	火	醤油ラーメン<中華ソフトめん(麦)+醤油味スープ> 牛乳(乳) カレーコロッケ(麦) すいか	牛乳(乳) 豚肉 なると 大豆 	玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) 小松菜 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ すいか	中華ソフトめん(麦) 米油 じゃがいも 砂糖 パン粉(麦)	772 kcal	30.5 g	19.1 g	3.0 g
<p>☆☆季節の行事食 七夕☆</p> <p>7月7日は七夕です。たんざくに願いをこめて笹にかざると願いがかなうと言われていいます。給食では七夕にちなんだ七夕汁やクレープが登場します。</p>									
3	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ 七夕汁 クレープ 	牛乳(乳) たら かまぼこ 豆腐 ぶた肉 とり肉 大豆 きなこ 豆乳	えのきたけ にんじん 大根 しょうが とうもろこし 玉ねぎ にんにく トマト レモン	ごはん でん粉 砂糖 水あめ ラード 米粉 米油 なたね油	783 kcal	27.7 g	15.5 g	2.1 g
4	木	コッペパン(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 枝豆ポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたて 豚肉 とりがら 卵(卵)	玉ねぎ 枝豆 にんじん セロリ にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 米油 でん粉 大豆油 オリーブオイル ブルーベリージャム	771 kcal	34.3 g	24.5 g	2.4 g
5	金	発芽米入りごはん 牛乳(乳)・ストロベリー かつおカツ(麦) ひじきの油炒め じゃがいものみそ汁 <b>いわき市産のトマトを使用しています♪</b>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 大豆(福島県産) ひじき さつま揚げ かつお	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) さやいんげん しょうが	ごはん 発芽胚芽米 パン粉(麦) じゃがいも 三温糖 米油 油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖	831 kcal	32.5 g	22.3 g	2.6 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) トマにやんかまぼこ(乳) マーボーなす 野菜たっぷりわかめスープ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 わかめ みそ チーズ(乳) たら	とうもろこし 玉ねぎ にんじん オレンジ キャベツ にんにく しょうが なす たけのこ ピーマン トマト(いわき市産)	ごはん でん粉 米油 三温糖 大豆油 タピオカ粉 砂糖	739 kcal	27.2 g	20.0 g	2.8 g
9	火	雑穀ごはん 牛乳(乳) さばの塩焼き ほうれん草の煮浸し なめこと野菜のみそ汁 	牛乳(乳) 豆腐 大豆(福島県産) みそ かつお節	なめこ、長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし(福島県産)	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス 三温糖 砂糖	738 kcal	33.1 g	20.7 g	2.3 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) 高野豆腐のから揚げ② 茎わかめのじゃこ煮 呉汁 ひとくち桃ゼリー <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 大豆(福島県産) 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 高野豆腐 昆布 茎わかめ ちりめん 寒天	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 桃(福島県産) りんご レモン	ごはん じゃがいも マヨネーズ でん粉 米油 砂糖 ごま	810 kcal	32.4 g	26.3 g	3.0 g
11	木	コッペパン(乳,麦) マーマレードジャム 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ソースかけ キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花生 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 大豆 ほたて 豚肉 とりがら とりレバー	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン(乳,麦) 米油 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 生クリーム(乳) でん粉 なたね油 パン粉(麦) 米粉 マーマレードジャム	839 kcal	34.0 g	29.3 g	3.1 g
12	金	トマキム子丼 牛乳(乳) たこナゲット② 中華春雨スープ <b>いわき市産のトマトを使用しています♪</b> 	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 昆布 たら いか たこ	玉ねぎ にんじん ほうれん草、もやし、にら(福島県産) きくらげ トマト、長ねぎ(いわき市産) しょうが 大根 にんにく 白菜	ごはん はるさめ でん粉 ごま油 砂糖 米粉 きび砂糖 ごま 大豆油 タピオカ粉 米油	848 kcal	40.2 g	26.3 g	2.7 g

7月(中学校)




常磐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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
16	火	わかめうどん<ソフトめん(麦)+わかめかけ汁> 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) メロンミルクプリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 わかめ 大豆 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> とうもろこし 干しいたけ キャベツ たけのこ <u>にら(福島県産)</u> にんにく メロン	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 大豆油 でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 なたね油 ラード 米油 水あめ	770 kcal	31.6 g	19.3 g	2.6 g	
17	水	★ 季節の行事献立 ★ じゃんがら念仏踊り(お盆)								
		いわき市には、郷土芸能「じゃんがら念仏踊り」が伝わっています。 「盆でば米の飯、おつけでばなす汁、十六ささげのよごしはどうだい。」という歌詞の一節にちなんだ給食となっています。								
		☆ 食育の日献立 ☆								
		主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)								
		ごはん <small>←主食</small> 牛乳(乳) <small>←副菜</small> かつおの揚げ浸し <small>←主菜</small> いんげんのごまよごし なす汁 <small>←汁物</small> 小魚 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 油揚げ 大豆(福島県産) みそ かつお 青のり かたくちいわし	なす 玉ねぎ さやいんげん にんじん しょうが		ごはん じゃがいも ごま 三温糖 でん粉 米油 砂糖	786 kcal	34.9 g	20.2 g	2.7 g
18	木	リクエストメニュー ★ 長倉小学校・玉川中学校 ★								
		みんなが大好きなメニューで、栄養のバランスを考えながら献立を組み合わせさせてくれました！「残さず食べてね♪」								
		チキンカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ にんにく しょうが レモン ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 パーム油 でん粉 ココア 米粉 ルウ(麦) 米油 水あめ はちみつ	891 kcal	26.1 g	21.5 g	2.8 g	
*給食回数13回 *平均栄養価 エネルギー：796kcal たんぱく質：31.4g 脂質：22.0g カルシウム：458mg 食塩：2.6g										

8月(小学校)



常磐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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
27	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し どさんこ汁(乳) ハスカップゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆(福島県産) いわし	にんじん <u>もやし(福島県産)</u> とうもろこし <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが にんにく ハスカップ	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖 ごま	811 kcal	32.4 g	22.8 g	2.2 g	
28	水	夏野菜カレーライス<麦ごはん> 牛乳(乳) ウインナーとコーンのソテー 冷凍パン	牛乳(乳) 豚肉 ひよこ豆 豆乳チーズ	玉ねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト ズッキーニ さやいんげん にんにく しょうが 枝豆 とうもろこし パイナップル	ごはん 大麦 米粉ルウ でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 ラード 米油	886 kcal	28.7 g	25.7 g	2.8 g	
29	木	コッペパン(乳,麦) 県産ももジャム 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) とり肉と豆のトマト煮 小魚 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 ハム(卵,乳) 卵(卵) 大豆 チーズ(乳) 青のり かたくちいわし	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	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 油 ごま ももジャム	818 kcal	34.4 g	26.0 g	3.1 g	
		◇生産者応援献立◇								
		ほたてをおいしく食べて生産者の方々をみんなで応援しましょう。青森県産のほたてを使用しています！								
30	金	ごはん 牛乳(乳) ほたてカツ(乳,麦)・ソースかけ 豚汁 梨 <b>かみかみメニュー</b>	 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆(福島県産) みそ ほたて	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 <u>長ねぎ、梨(いわき市産)</u>	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 パン粉(乳,麦) 三温糖	763 kcal	28.9 g	19.5 g	2.4 g	
*給食回数4回 *平均栄養価 エネルギー：820kcal たんぱく質：31.1g 脂質：23.5g カルシウム：463mg 食塩：2.6g										

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)  
 ※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)  
 ※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。  
 ※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。  
 ※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。