



令和6年 7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 今月の食育目標 「暑さに負けない食事(あつま)をしよう(しょくじ)」☆☆☆

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
						kcal	g	g	g
1	月	ごはん ひじきとツナのつくだ煮 牛乳(乳)・コーヒー 青じそ入りとりつくね(麦) ご汁	牛乳(乳) だいず(福島県産) ぶた肉 油あげ とうふ みそ まぐろフレーク ひじき とり肉	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ しそ	ごはん じゃがいも ごま さとう こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	659 kcal	27.0 g	22.6 g	2.1 g
2	火	トマキム子丼 牛乳(乳) いかナゲット ちゅうかはるさめスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 こんぶ たら いか	玉ねぎ にんじん 長ねぎ、トマト(いわき市産) 大根 きくらげ しょうが にんにく はくさい にら、もやし、ほうれん草(福島県産)	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 さとう こめ粉 ごま きびぎとう だいたい油 こめ油	620 kcal	28.4 g	20.1 g	2.2 g
3	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) カレーコロッケ(麦) すいか	牛乳(乳) ぶた肉 なんと だいず	玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) こまつな にんじん しょうが にんにく すいか	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 じゃがいも さとう パン粉(麦)	618 kcal	24.2 g	17.9 g	2.5 g
4	木	ざっこくごはん 牛乳(乳) トマにやんかまぼこ(乳) マーボーなす やさいたっぷりわかめスープ	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ みそ チーズ(乳) たら	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 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 大むぎ もちきび 高きび はつがげんまい 黒こめ はとむぎ アマランサス でんぷん こめ油 さとう さんおんとう だいたい油 タピオカ粉	597 kcal	23.7 g	18.6 g	2.2 g
5	金	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 えだ豆ポタージュ(乳、麦) ござかな	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたて ぶた肉 とりがら たまご(卵) 青のり かたくちいわし	玉ねぎ えだまめ にんじん セロリ にんにく トマト	パン(乳、麦) じゃがいも こむぎ粉(麦) さとう 油 パーム油 こめ油 だいたい油 オリーブオイル でんぷん ブルーベリージャム	641 kcal	30.5 g	21.0 g	2.2 g
★季節の行事食 七夕★			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ます。給食では七夕にちなんだ七夕汁やクレーブが登場します。						
8	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ たなばた汁 クレーブ	牛乳(乳) たら かまぼこ とうふ ぶた肉 とり肉 だいず きなこ とうりゅう	えのきたけ にんじん 大根 玉ねぎ しょうが とうもろこし にんにく トマト レモン	ごはん でんぷん さとう 水あめ ラード こめ粉 こめ油 なたね油	618 kcal	22.2 g	14.7 g	1.9 g
9	火	ごはん こんぶのつくだ煮 牛乳(乳) かつおカツ(麦) じゃがいものみそ汁 ひとくちもゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ だいず(福島県産) こんぶ かつおぶし かつお かんてん	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) しょうが もも りんご レモン	ごはん じゃがいも さんおんとう ごま こむぎ粉(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油	608 kcal	22.9 g	17.9 g	2.1 g
10	水	リクエストメニュー ★ 長倉小学校・玉川中学校 ★ チキンカレーライス(乳、麦)<むぎごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし アセロラ りんご	ごはん 大むぎ じゃがいも パーム油 でんぷん ルウ(麦) こめ油 さとう	672 kcal	22.3 g	20.4 g	2.5 g
☆ 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。)						
11	木	ごはん <主食> 牛乳(乳) <副菜> さばのしお焼き <主菜> ほうれん草の煮びたし なめこと野菜のみそ汁 <汁物> オレンジ	牛乳(乳) とうふ だいず(福島県産) みそ かつおぶし さば	なめこ、長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ こまつな ほうれん草 もやし(福島県) オレンジ	ごはん さんおんとう さとう	575 kcal	27.1 g	17.8 g	1.9 g
12	金	コッペパン(乳、麦) マーマレードジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 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 白花まめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたて ぶた肉 とりがら だいず	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ	パン(乳、麦) こめ油 こむぎ粉(麦) さとう 油 パーム油 生クリーム(乳) じゃがいも でんぷん パン粉(麦) マーマレードジャム	676 kcal	25.4 g	23.0 g	2.1 g

7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
16	火	★ 季節の行事食献立 ★ じゃんがら念仏踊り(お盆) ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし いんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油あげ みそ だいず(福島県産) かつお	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 さんおんとう でんぷん こめ油 さとう	619 kcal	27.4 g	19.8 g	2.0 g
17	水	わかめうどん<ソフトめん(麦)+わかめかけ汁> 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) メロンミルクプリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 わかめ だいず スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) とうもろこし ほししいたけ キャベツ たけのこ いら(福島県産) にんにく メロン	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) だいず油 でんぷん はるさめ さとう 水あめ ごま油 なたね油 ラード こめ油	576 kcal	23.5 g	15.5 g	2.3 g
18	木	はつが米入りごはん 牛乳(乳) ししゃものなんばんづけ たまごスープ(卵) とうにゆうパンナコッタ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ししゃも とうにゆう	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれん草(福島県産) ピーマン りんご レモン	ごはん はつがはいが米 でんぷん こめ油 さとう 水あめ はちみつ だいず油	619 kcal	22.4 g	21.9 g	1.9 g
*給食回数13回 *平均栄養価 エネルギー：623kcal たんぱく質：25.2g 脂質：19.3g カルシウム：423mg 食塩：2.1g									

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	夏やさいカレーライス<むぎごはん> 牛乳(乳) ウインナーとコーンのソテー れいとうパン	牛乳(乳) ぶた肉 ひよこめ とうにゆうチーズ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんにく しょうが トマト えだまめ とうもろこし パイナップル	ごはん 大むぎ こめコルウ でんぷん さとう パーム油 ココア こめ粉 ラード こめ油	684 kcal	25.0 g	22.0 g	2.1 g
28	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし とん汁 ハスカップゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず(福島県産) いわし	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) しょうが ハスカップ	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう ごま	623 kcal	25.7 g	17.7 g	1.8 g
29	木	◇生産者応援献立◇ ごはん 牛乳(乳) ほたてカツ(乳,麦)・ソースかけ どさんこ汁(乳) なし	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ほたて だいず(福島県産)	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし しょうが にんにく なし、長ねぎ(いわき市産)	ごはん じゃがいも バター(乳) こめ油 でんぷん パン粉(乳,麦) さんおんとう	643 kcal	26.4 g	18.9 g	2.3 g
30	金	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) ミネストローネ ござかな	牛乳(乳) ぶた肉 白いんげんまめ とうにゆうチーズ だいず ハム(卵,乳) たまご(卵) チーズ(乳) かたくちいわし	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト さやいんげん にんにく	パン(乳,麦) さとう ごま オリーブオイル でんぷん 油 ももジャム アーモンド	616 kcal	25.6 g	22.3 g	2.2 g
*給食回数4回 *平均栄養価 エネルギー：641kcal たんぱく質：25.6g 脂質：20.2g カルシウム：401mg 食塩：2.1g									

※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児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(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。