



# 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をしよう

三和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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) さばのとさ煮 もやしのみそいため わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ さば ぶた肉	玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜 しょうが	ごはん まめふ(麦) コーンスターチ こめ油 さとう	568 kcal	26.4 g	17.8 g	2.3 g
2	火	しそひじきごはん【まぜこみ】 牛乳(乳) ほしがたコロッケ(麦) たなばたスープ たなばたゼリー	こんぶ ひじき 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ かまぼこ とり肉 かんてん	玉ねぎ にんじん 長ねぎ オクラ こんにゃく りんご みかん レモン	ごはん でん粉 さとう ごま ラード 小麦粉(麦) じゃがいも こめ油	576 kcal	18.2 g	15.3 g	1.7 g
3	水	コッパパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) たまご(卵) スキムミルク(乳)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん ミニトマト	パン(乳,麦) ホワイトルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) こめ油	598 kcal	26.5 g	21.3 g	1.9 g
<p>◆ リクエスト献立 ◆ 内郷第三中学校 「栄養と人気を考慮して選びました。できるだけ残さず食べることを意識して下さい。」(内郷第三中学校より)</p>									
4	木	しおラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) れいとうパン	牛乳(乳) ぶた肉 ちくわ(麦) 青のり	にんにく しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 長ねぎ ほししいたけ パイナップル	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ラード でん粉	541 kcal	23.1 g	14.1 g	2.7 g
5	金	なつやさいカレーライス(乳,麦)【麦ごはん】 牛乳(乳) ビーンズソテー <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) チーズ(乳) スキムミルク(乳) だいた ベーコン ひよこめ	玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんにく えだまめ とうもろこし 小松菜	ごはん おおむぎ カレールウ(乳,麦) こめ油	627 kcal	24.6 g	19.6 g	2.4 g
<p>!! 地域の郷土料理献立：宮崎県延岡市 !! いわき市の兄弟都市である宮崎県延岡市は「チキン南蛮発祥の地」です。毎年7月8日を「チキンなんばんの日」として学校給食に出るそうです。</p>									
8	月	ごはん 牛乳(乳) チキンなんばん タルタルソース ゆでキャベツ かぼちゃ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 だいた	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 レモン にんじん さやいんげん 赤ピーマン パセリ キャベツ	ごはん でん粉 こめ油 さとう 水あめ	603 kcal	25.2 g	18.0 g	2.2 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー トマトスープ(卵) れいとうみかん	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉	玉ねぎ チンゲンサイ トマト みかん たけのこ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも でん粉 ごま油	563 kcal	24.7 g	13.8 g	1.8 g
10	水	食パン(乳,麦) だいたチョコ(乳) 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) おおむぎいりやさいスープ	牛乳(乳) とり肉 だいた ホキ	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム	パン(乳,麦) おしむぎ こめ油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) チョコレート(乳)	673 kcal	26.3 g	29.4 g	2.0 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">かみかみメニュー</span> さわにわん <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ だいた とり肉 とりレバー 糸かまぼこ しらす干し	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ みつば 玉ねぎ きりぼし大根 しょうが	ごはん でん粉 さとう ごま ラード パン粉(麦) ごま油	540 kcal	21.7 g	15.9 g	2.0 g
12	金	ごはん 牛乳(乳) あかうおのたつたあげ なすとさやいんげんのあげびたし なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ あかうお	なめこ 小松菜 長ねぎ しょうが なす さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう こめ油 ごま	563 kcal	23.1 g	17.9 g	2.0 g

7月（小学校）



三和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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16	火	◆ リクエスト献立 ◆ 三和小学校 ツナごはん(げんりょうごはん)【まぜこみ】 牛乳(乳)・いちご味 とり肉のからあげ② やさいスープ	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれん草 しょうが	ごはん でん粉 こめ油 さとう	658 kcal	32.4 g	25.6 g	2.4 g
17	水	レーズンパン(乳,麦) 牛乳(乳) ひじきのサラダ じゃがいものベーコン煮(乳) チーズ(乳)	牛乳(乳) ベーコン 干しひじき チーズ(乳)	レーズン 玉ねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ もやし	パン(乳,麦) さとう じゃがいも バター(乳) オリーブオイル ごま	599 kcal	23.5 g	18.0 g	2.7 g
18	木	ごもくうどん(麦) 【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) もちいなり すいか	牛乳(乳) とり肉 なたと 油あげ	にんじん 長ねぎ 小松菜 ほししいたけ こんにやく すいか	ソフトめん(麦) さとう もち でん粉	573 kcal	23.9 g	13.2 g	2.6 g
給食回数：13回 エネルギー：591kcal たんぱく質：24.6g 脂質：18.5g カルシウム：378mg 食塩相当量：2.2g									

<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、規準を策定しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
630	20~32	14~21	食塩相当量 2.2未満	350	50	3	μg 1000未満 200	mg 0.4	mg 0.4	mg 25	g 4.5



8月（小学校） はしを忘れずに持ってきましょう！

三和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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
27	火	◆ リクエスト献立 ◆ 三和中学校 ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のキムチいため はるさめスープ なし	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず みそ こんぶ	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが 白菜 大根 いら にんにく 長ねぎ りんご なし	ごはん はるさめ さとう こめ粉 水あめ こめ油	538 kcal	21.5 g	13.5 g	2.1 g
28	水	★ 生産者応援献立 ★ コッパパン(乳,麦) はちみつマーガリン(乳) 牛乳(乳) ホタテカツ(乳,麦) とり肉とじゃがいものスープ れいとうみかん	牛乳(乳) とり肉 ホタテ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 みかん	パン(乳,麦) じゃがいも こめ油 パン粉(乳,麦) マーガリン(乳) はちみつ	683 kcal	27.7 g	22.8 g	2.4 g
29	木	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">じゃんがら給食</span> いわしのあげびたし さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油あげ みそ いわし	なす 玉ねぎ しょうが さやいんげん にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	594 kcal	24.1 g	19.0 g	2.0 g
30	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のちゅうかいため ユッケジャンスープ(卵) ひとつちりんごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 なまあげ かんてん	にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ いら にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 りんご れん	ごはん ごま油 さとう ごま でん粉	629 kcal	28.3 g	22.9 g	2.4 g
給食回数：4回 エネルギー：611kcal たんぱく質：25.4g 脂質：19.6g カルシウム：341mg 食塩相当量：2.2g									

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」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。

◎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。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)