

令和6年 7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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) カミカミメニュー あじフライ(麦) 減塩ソース 切り昆布の油炒め 小松菜ともやしのみそ汁	牛乳(乳)(福島県産・通年) みそ あじ 昆布 とり肉 豆腐 油揚げ 大豆ペースト(福島県産・通年)	ごぼう にんじん さやいんげん 小松菜(いわき市産) もやし(福島県産・通年)	ごはん(福島県産・通年) 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 きび砂糖	729 kcal	30.7 g	21.1 g	2.2 g
2	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー しゅうまい(麦)② チンジャオロースー ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 いわし オイスターソース	しょうが 玉ねぎ たけのこ 赤パプリカ ピーマン(いわき市産) 黄パプリカ にんにく にんじん もやし 干しいたけ 小松菜	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米油 ワンタン(麦)	824 kcal	30.3 g	24.2 g	2.8 g
3	水	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ひよこ豆のソテー ジュリエンスープ カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ひよこ豆 ウインナー	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 にんじん パセリ ピーマン(いわき市産)	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 コーンフラワー 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 ブルーベリージャム	770 kcal	37.2 g	28.0 g	2.8 g
♪田人中学校リクエストメニュー♪ 献立CMです♪「とり肉のアップルソースかけはごはんが進む一品です。はちみつレモンゼリーでいやされて、午後の授業も頑張りますよ。」									
4	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 野菜のおかか和え にとたまごのすまし汁(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 かつお節 豆腐 卵(卵)	にんにく りんご(福島県産) ほうれん草 にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ にはら(福島県産) レモン	ごはん でん粉 米油 砂糖 水あめ はちみつ	859 kcal	37.4 g	20.8 g	2.7 g
☆☆ 行事食:七夕献立 ☆☆ 7月7日は「七夕」です。七夕にちなみ、天の川風の七夕汁や、星のハンバーグを組み合わせました。みなさんの願いがかないますように。。。									
5	金	ごはん 牛乳(乳) 星型ハンバーグ・てりやきソースかけ ポパイサラダ 七夕汁(麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ハム 豆腐	しょうが 玉ねぎ にんにく ほうれん草 もやし とうもろこし オクラ にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油 ラード 水あめ きび砂糖 米油 ごま そうめん(麦)	760 kcal	32.7 g	21.9 g	2.7 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) アーモンド小魚 県産青じそつくね(麦) ひじきの油炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉(福島県産) 大豆 干しひじき 油揚げ 豆腐 みそ 大豆ペースト いわし	青じそ 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 米油 じゃがいも アーモンド ごま	755 kcal	30.5 g	23.6 g	2.2 g
9	火	野菜たっぷり豚丼 牛乳(乳) たこナゲット② わかめスープ	牛乳(乳) たら いか たこ 豚肉 凍り豆腐 とり肉 わかめ 豆腐	玉ねぎ にんじん 黄パプリカ キャベツ ピーマン・エリンギ(いわき市産) にんにく 長ねぎ しょうが とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 きび砂糖 ごま	762 kcal	35.4 g	21.2 g	2.7 g
10	水	食パン(乳,麦) いわき市産なしジャム 牛乳(乳) 豚肉コロッケ(麦)・ワインソースかけ イタリアンサラダ 大豆のミネストローネ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ きゅうり(いわき市産) キャベツ 赤パプリカ ブロッコリー とうもろこし トマト にんじん しめじ セロリ さやいんげん にんにく レモン	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ 油 ラード パン粉(麦) 米油 きび砂糖 菜種油 なしジャム(いわき市産)	834 kcal	29.6 g	28.5 g	3.1 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 若竹信田煮 きんぴらごぼう 豚汁 県産ひとくもゼリー	牛乳(乳) 油揚げ とり肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト 寒天	たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく 玉ねぎ 大根 長ねぎ もも(福島県産) りんご レモン	ごはん でん粉 砂糖 ラード きび砂糖 米油 じゃがいも	722 kcal	28.1 g	17.4 g	2.1 g
♪川部小学校リクエストメニュー♪ 献立CMです♪「バランスを考えながら、みんなが好きなメニューを選びました。残さず食べてください。」									
12	金	みそラーメン 牛乳(乳) カミカミメニュー <中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> 野菜春巻(麦) キラキラ☆カクテル	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆	にんじん たけのこ もやし キャベツ とうもろこし にはら(福島県産) しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ もも りんご ぶどう ナタデココ パイナップル みかん	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	838 kcal	29.3 g	21.9 g	3.3 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁 サワーゼリー(乳) <small>カミカミメニュー</small>	牛乳(乳) いわし 油揚げ みそ 大豆ペースト スキムミルク(乳) 乳酸菌飲料(乳) 	梅干し ごぼう にんじん きゅうり(いわき市産) 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ レモン 	ごはん でん粉 三温糖 ごま マヨネーズ 砂糖 油	822 kcal	28.2 g	24.1 g	2.2 g
17	水	コッペパン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ 小松菜とエリンギのソテー 野菜スープ	牛乳(乳) 卵(卵) ベーコン ウインナー(福島県産)	トマト もやし にんじん エリンギ・小松菜(いわき市産) 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれん草 	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 大豆油 米油 レーズンクリーム(乳)	728 kcal	27.3 g	28.9 g	3.0 g
18	木	チキンカレーライス(乳,麦) < 麦ごはん > 牛乳(乳) もやしと豚肉の油炒め オレンジ <small>カミカミメニュー</small>	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 にんにく にら(福島県産) たけのこ もやし オレンジ 	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉 でん粉 パーム油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 米油 砂糖	791 kcal	25.7 g	21.9 g	3.0 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎生産者応援献立 ~青森県産「ほたて」~ ◎ 青森県産のほたてがカツになって登場します。おいしく食べましょう。									
27	火	キムチチャーハン<減量ごはん> 牛乳(乳)・コーヒー ほたてカツ(乳,麦) たまごスープ(卵)	牛乳(乳) ほたて 大豆 豚肉 昆布 とり肉 卵(卵)	たけのこ にんじん 長ねぎ しょうが 大根 にら(福島県産) にんにく 白菜 グリンピース りんご 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜	ごはん パン粉(麦) 米油 砂糖 米粉 水あめ でん粉	761 kcal	33.0 g	21.7 g	3.1 g
♪夕見が丘小学校リクエストメニュー♪ 献立CMです!「1年生~6年生が好きな献立にしました。残さず食べてください。」									
28	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ ツナサラダ コンソメスープ 県産ひとりりんごゼリー <small>カミカミメニュー</small>	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 まぐろフレーク ベーコン 寒天	玉ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ セロリ とうもろこし パセリ りんご(福島県産) レモン	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード マヨネーズ	736 kcal	30.9 g	27.9 g	3.2 g
29	木	ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② 肉と野菜のバーベキューソテー じゃがいもとにらのみそ汁 青のり小魚	牛乳(乳) 大豆 豆腐 たら 豚肉 油揚げ みそ 大豆ペースト 青のり 煮干し	玉ねぎ とうもろこし にんじん キャベツ にんにく しょうが にら(福島県産)	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	749 kcal	32.2 g	18.9 g	2.3 g
** じゃんがら念仏踊り献立 ** 今日給食は、いわきの郷土芸能である「じゃんがら念仏踊り」をイメージしています。「盆でばめめし おつけでばなす汁 十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞にちなんで献立になっています。十六ささげはあまり手に入らないため、代わりに今が旬のさやいんげんを使用しています。									
30	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし いんげんのごまよごし なす汁 グレープゼリー <small>カミカミメニュー</small>	牛乳(乳) いわし 油揚げ みそ 大豆ペースト	しょうが さやいんげん にんじん なす 玉ねぎ こねぎ(いわき市産) ぶどう 	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも 砂糖	827 kcal	30.8 g	22.7 g	2.2 g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
 ※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
 ※ 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。
 ※ 県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。
 ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

<学校給食摂取基準(中学校)> いわき市の生徒の身長・体重の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(mg)
810	26~41	18~27	2.7g未満	450	120	4.5	レチノール換算300	0.5	0.6	35	7.0



7・8月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

8月 給食回数 4回

平均栄養価:
 エネルギー 768kcal
 たんぱく質 31.7g
 脂質 22.8g
 カルシウム 454mg
 食塩相当量 2.7g

暑さで食欲が落ちやすい時期です。
 のどごしのよい冷たいめん類もいいですが、
 たんぱく質や野菜の栄養もしっかり
 とって、夏を元気に乗り切りましょう。

