



令和6年 7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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
1	月	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 きんぴらごぼう ぶた汁 県産ひと口もせりー	牛乳(乳)(福島県産・通年) 油あげ とり肉 ぶた肉 とうふ だいずペースト(福島県産・通年) みそ かんてん	たけのこ ごぼう にんじん 大根 さやいんげん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ もも(福島県産) りんご レモン	ごはん(福島県産・通年) でんぶん さとう ラード きびざとう こめ油 じゃがいも	582 kcal	23.9 g	16.1 g	1.9 g
2	火	コッペパン(乳,麦) いわき市産なしジャム 牛乳(乳) ぶた肉コロッケ(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) だいず ぶた肉 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) じゃがいも コーンフラワー でんぶん さとう 水あめ 油 ラード パン粉(麦) こめ油 きびざとう なたね油 なしジャム(いわき市産)	662 kcal	23.9 g	23.0 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。。。									
3	水	ごはん 牛乳(乳) ほしがたハンバーグ・てりやきソースかけ ポパイサラダ たなばた汁(麦)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ハム とうふ	しょうが 玉ねぎ にんにく ほうれん草 もやし(福島県産・通年) とうもろこし オクラ にんじん	ごはん じゃがいも でんぶん さとう なたね油 ラード 水あめ きびざとう こめ油 ごま そうめん(麦)	581 kcal	25.9 g	18.0 g	2.2 g
4	木	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー しゅうまい(麦)② チンジャオオロースー ワントンスープ(麦)	牛乳(乳) だいず いわし ぶた肉 オイスターソース	しょうが 玉ねぎ ピーマン(いわき市産) たけのこ 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく にんじん もやし ほししいたけ こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう ごま油 ラード こめ油 ワントンスープ(麦)	618 kcal	23.6 g	18.2 g	2.2 g
5	金	ごはん 牛乳(乳) げんえんソース あじフライ(麦) きりこんぶの油いため こまつなともやしのみそ汁	牛乳(乳) あじ こんぶ とり肉 とうふ 油あげ みそ だいずペースト	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな(いわき市産) もやし	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 きびざとう	571 kcal	25.5 g	18.1 g	1.8 g
8	月	やさいたつぶりぶたどん 牛乳(乳) たコナゲット わかめスープ	牛乳(乳) たら いか たこ ぶた肉 こおり豆腐 とり肉 わかめ とうふ	玉ねぎ ピーマン・エリンギ(いわき市産) にんじん 黄パプリカ キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが とうもろこし	ごはん でんぶん さとう だいず油 こめ油 きびざとう ごま	582 kcal	28.6 g	16.6 g	2.2 g
9	火	食パン(乳,麦) チョコレートクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ こまつなとエリンギのソテー やさいスープ	牛乳(乳) たまご(卵) ウインナー(福島県産) ベーコン	トマト こまつな・エリンギ(いわき市産) もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれん草	パン(乳,麦) でんぶん さとう だいず油 こめ油 チョコレートクリーム(乳)	559 kcal	22.6 g	18.7 g	2.6 g
10	水	チキンカレーライス(乳,麦) <むぎごはん> 牛乳(乳) もやしとぶた肉の油いため オレンジ	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 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 さとう カレールウ(麦) こめ粉 でんぶん パーム油 ハヤシルウ(麦) こめ油	603 kcal	20.6 g	18.6 g	2.4 g
♪川部小学校リクエストメニュー♪ 献立の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。」									
11	木	みそラーメン 牛乳(乳) <ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ> やさいはるまき(麦) キラキラ☆カクテル	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず	にんじん たけのこ もやし キャベツ とうもろこし にら(福島県産) ほししいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ もも ナタデココ りんご ぶどう レモン パイナップル みかん	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でんぶん はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード	623 kcal	22.7 g	17.6 g	2.6 g
12	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 ひじきの油いため じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳(乳) いわし ほしひじき とり肉 だいず 油あげ とうふ みそ だいずペースト	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ こまつな うめぼし	ごはん でんぶん さんおんとう きびざとう こめ油 じゃがいも	571 kcal	25.3 g	17.9 g	1.9 g
16	火	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	牛乳(乳) だいず ぶた肉 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 えだ豆 にんじん パセリ ピーマン(いわき市産)	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でんぶん コーンフラワー さとう パン粉(麦) 油 こめ油 ブルーベリージャム	654 kcal	32.4 g	25.3 g	2.4 g

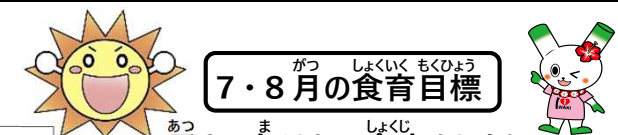
日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
17	水	♪田中中学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです♪「とり肉のアップルソースかけはごはんが進む一品です。はちみつレモンゼリーでいやされて、午後の授業も頑張りましょう。」								
		ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ やさいのおかかあえ にらとたまごのすまし汁(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 かつおぶし とうふ たまご(卵)	にんにく レモン ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にら・りんご(福島県産)	ごはん でんぶん こめ油 さとう 水あめ はちみつ		706 kcal	30.9 g	18.3 g	2.2 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 県産青じそつくね(麦) ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁 サワーゼリー(乳)	牛乳(乳) とり肉(福島県産) だいず ほしひじき 油あげ みそ だいずペースト スキムミルク(乳) 乳酸菌飲料(乳)	青じそ 玉ねぎ にんじん ごぼう きゅうり(いわき市産) かぼちゃ 長ねぎ レモン	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう パン粉(麦) ごま マヨネーズ 油		667 kcal	22.5 g	22.5 g	1.8 g

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちよ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	♪夕見が丘小学校リクエストメニュー♪ 献立の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。」								
		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 コンソースープ 県産ひとりんごゼリー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク ベーコン かんてん	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 でんぶん さとう 油 ラード マヨネーズ		587 kcal	24.6 g	22.7 g	2.4 g
28	水	◎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。おいしく食べてください。								
		キムチチャーハンくげんりようごはん> 牛乳(乳) ほたてカツ(乳,麦) たまごスープ(卵)	牛乳(乳) ほたて だいず ぶた肉 こんぶ とり肉 たまご(卵)	たけのこ にんじん 長ねぎ しょうが にら(福島県産) 大根 にんにく はくさい 玉ねぎ りんご グリーンピース ほししいたけ こまつな	ごはん パン粉(麦) こめ油 さとう こめ粉 水あめ でんぶん		589 kcal	28.1 g	19.9 g	2.6 g
29	木	** じゃんがら念仏踊り献立 ** 今日の給食は、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。「盆では米めし 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。								
		ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし いんげんのごまよごし なす汁 グレープゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) 油あげ みそ だいずペースト	しょうが さやいんげん にんじん なす 玉ねぎ ぶどう こねぎ(いわき市産)	ごはん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも さとう		641 kcal	26.1 g	17.8 g	2.1 g
30	金	ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② 肉とやさいのバーベキューソーテ にらとじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) だいず とうふ たら ぶた肉 油あげ みそ だいずペースト	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) でんぶん さとう ラード パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも		578 kcal	24.0 g	16.5 g	1.8 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。たまご…(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)等が混入する可能性があります。

<学校給食摂取基準(小学校)> いわき市の児童の身長・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)
630	20～32	14～21	2.2g未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5



7・8月の食育目標

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 599kcal
たんぱく質 25.7g
脂質 19.2g
カルシウム 369mg
食塩相当量 2.2g

暑くなると食欲が落ちやすくなります。夏を元気に乗り切るため、献立表を参考に3つのグループの食べ物をしっかり食べましょう🍱🍷🍷

