



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
規則正しい食生活をしよう(食べる力)

平南部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
<p>日本型食生活献立 日本型食生活とは、主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。</p>									
1	月	<p>ごはん(主菜) 牛乳(乳) とりつくね(麦) (主菜) 切り干し大根と小松菜の油炒め (副菜) じゃがいもとキャベツのみそ汁 (汁物)</p>	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 さつまあげ かつお節 大豆 ひじき とり肉	キャベツ にんじん 切り干し大根 玉ねぎ 小松菜	<p>いわき市勿来町産の小松菜です。やわらかいので根元まで食べられます。</p> <p>ごはん じゃが芋 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)</p>	707	27.0	18.2	2.3
<p>給食で取り組むSDGs献立 給食でも可能なところからSDGsに取り組んでいます。大根の皮やパセリの茎・しいたけの軸などから「ベジプロス(野菜だし)」をとって活用しました。</p>									
<p>ムリなくおいしく減塩 献立 クラムチャウダーに「ベジプロス(野菜だし)」を、とり肉のソースにはちみつやマスタード・しょうがを合わせることで減塩の献立になりました。</p>									
2	火	<p>食パン(乳,麦) ももジャム 牛乳(乳) とり肉のはちみつマスタードソースかけ ベジプロス使用クラムチャウダー(乳,麦)</p>	牛乳(乳) 豚肉 あさり 白花豆 ソフトチーズ(乳) ほたてエキス とり肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが	<p>野菜だし パセリ茎 しいたけ軸 にんじん皮 大根皮</p> <p>パン(乳,麦) 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 生クリーム(乳) でん粉 米油 はちみつ ももジャム</p>	814	38.1	25.1	2.5
<p>給食で取り組むSDGs献立 給食でも可能なところからSDGsに取り組んでいます。今日は、大根とキャベツの廃棄を見直し「よくかむ食材」として有効活用しています。</p>									
<p>よくかむ献立 よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。ドライカレーには「よくかむ食材」として大根の皮・キャベツの芯が入っています！</p>									
3	水	<p>玄米入りごはん 牛乳(乳) SDGsドライカレー ベーコンと野菜のスープ ミニトマト① 大豆小魚</p>	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 豚レバー 大豆ミート 青のり 小魚 大豆	にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ しょうが セロリ 芽子にんにく マッシュルーム パセリ ミニトマト	<p>いわき市遠野町産のにんにくは、芽から根っこまで丸ごと食べられます。</p> <p>ごはん 玄米 じゃが芋 砂糖 米油 米粉 でん粉 ごま</p>	745	32.5	16.1	2.7
<p>季節の行事食献立 * 七夕 * 7月7日は七夕です。七夕にちなんで、星形の食べものをたくさん使った献立にしました。どこにあるか探してみてくださいね。</p>									
4	木	<p>枝豆ごはん{混ぜこみ} 牛乳(乳) 星☆の麩入り七夕汁(麦) 星☆のコロッケ(麦) マスカットゼリー</p>	牛乳(乳) 豚肉 たら 麩(麦)☆ とり肉	干しいたけ 玉ねぎ しょうが にんじん☆ オクラ☆ ごぼう 枝豆 ぶどう	<p>ごはん 砂糖 水あめ タピオカ粉 とうもろこし油 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃが芋 でん粉 ラード パン粉(麦) 米油</p>	817	29.2	21.2	2.5
<p>よくかむ献立 よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。</p>									
5	金	<p>しょうゆラーメン<中華ソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) ほうれん草入りぎょうざ①(麦) にんじんしゅうまい①(麦) かむ大豆</p>	牛乳(乳) 豚肉 なた 大豆 かきエキス とり肉 たら かむ大豆	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 こんにやく キャベツ	<p>中華ソフトめん(麦) 米油 タピオカ粉 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 なたね油 ラード でん粉</p> <p>夕食はうす味にしましょう。</p>	731	32.5	17.5	3.4
8	月	<p>ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮 ハスカップゼリー</p>	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ いわし	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 梅干し ハスカップ	<p>ごはん 米油 じゃが芋 砂糖 でん粉</p>	819	29.5	19.8	2.5
9	火	<p>ごはん 牛乳(乳) 揚げワンタン②(麦) 凍り豆腐のカレー揚げ② にらとコーンのみそ味スープ</p>	牛乳(乳) とり肉 豚レバー みそ 大豆ミート 豚肉 凍り豆腐	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし にら	<p>ごはん 米油 とうもろこし油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 米油</p>	720	27.1	20.9	2.3
10	水	<p>麦ごはん 焼きのり 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ もやしとしいたけのみそ汁</p>	牛乳(乳) 豚肉 大豆ペースト みそ 大豆 とり肉 豆乳チーズ 焼きのり	干しいたけ 玉ねぎ もやし ほうれん草 マッシュルーム にんにく トマト	<p>ごはん 大麦 じゃが芋 でん粉 砂糖 油 ラード パーム油 米粉</p>	723	29.3	18.8	2.2
11	木	<p>ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き 五目豆</p>	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ さば	ごぼう にんじん こんにやく 枝豆 トマト	<p>ごはん 米油 じゃが芋 砂糖 水あめ</p>	782	30.9	24.2	2.2
<p>給食で取り組むSDGs献立 給食でも可能なところからSDGsに取り組んでいます。だしを取った後に通常は廃棄している「煮干の粉」をまるごと汁物に取り入れています。</p>									
12	金	<p>ごはん 牛乳(乳) ししゃものから揚げ②・甘酢たれ だし丸ごと呉汁 おさつスティック</p>	牛乳(乳) 豚肉 煮干し粉 大豆 油揚げ 豆腐 大豆ペースト みそ ししゃも	にんじん 大根 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 ピーマン	<p>ごはん じゃが芋 でん粉 米油 砂糖 さつまいも 油</p>	746	28.2	22.0	2.5



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	減量コッペパン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉と野菜のトマト煮 ツナスパゲッティ(麦)	牛乳(乳) とり肉 豚レバー ベーコン まぐろフレーク	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん とうもろこし パセリ	パン(乳,麦) 米油 じゃが芋 スパゲッティ(麦) 大豆チョコクリーム(乳)	820 kcal	32.0 g	29.2 g	3.2 g
17	水	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー いわし入りハンバーグ・野菜おろしソースかけ みそけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 いわし たら	ごぼう にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく	ごはん 米油 じゃが芋 でん粉 砂糖	723 kcal	41.3 g	14.7 g	2.9 g
18	木	地域の郷土料理 * 沖縄県 * 雑穀ごはん 牛乳(乳) 豆腐ナゲット(麦) フーイリチー(卵,麦) もずくととり団子のスープ 冷凍パイナップル	牛乳(乳) 大豆 とり肉 もずく ウインナーソーセージ 麩(麦) 卵(卵) 豆腐 豆乳 たい	にんじん 玉ねぎ ぐわい 枝豆 キャベツ しょうが トマト にんにく 長ねぎ りんご ほうれん草 もやし にら パイナップル とうもろこし	ごはん 押し麦 発芽胚芽米 黒米 もちきび 高きび はとむぎ アマランサス ラード でん粉 砂糖 なたね油 春雨 米油 小麦粉(麦) 油 大豆油	757 kcal	23.7 g	23.1 g	3.0 g
* 給食回数13回 * 平均栄養価 エネルギー：762kcal たんぱく質：30.9g 脂質：20.8g カルシウム：417mg 食塩：2.6g									



夏休み

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	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ とり肉と野菜のコンソメ煮 アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 豆乳チーズ	にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ アセロラ りんご	パン(乳,麦) 米油 じゃが芋 でん粉 砂糖 油 ラード	749 kcal	32.9 g	22.9 g	2.8 g	
28	水	季節の行事食献立 * じゃんがら念仏踊り * 地場産物活用献立 日本型食生活献立	いわき市の夏の風物詩であるじゃんがら念仏踊りには、「盆では米の飯、おつけではなす汁、十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞があります。今日は、この歌詞にちなんで作ったじゃんがら給食です。十六ささげは、今ではあまり作られなくなった伝統野菜です。給食では代わりにさやいんげんを使い、黒ごまであえたごまよごしにしました。 米・牛乳・なす・しいたけ・さやいんげんは地元でとれたものです。かつおは、今回は宮城県産のものを使用しています。 日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをおぼえましょう。		ごはん 砂糖 ごま でん粉 米油 練りごま		717 kcal	31.5 g	17.0 g	2.7 g
29	木	給食で取り組むSDGs 献立 生産者応援献立 ~青森県産「ほたて」~ ベジブロス使用米粉カレーライス<ごはん> 牛乳(乳) ほたてかつ(乳,麦) ミニトマト①	牛乳(乳) とり肉 豚レバー 大豆ミート 豆乳チーズ ほたて	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ しめじ かぼちゃ ミニトマト	ごはん 米油 でん粉 コーンスターチ 砂糖 パーム油 ココア 米粉 米粉ルー パン粉(麦)	857 kcal	29.6 g	27.5 g	2.9 g	
30	金	日本型食生活献立 地場産物活用献立 麦ごはん 牛乳(乳) しそ入りとりつくね(麦) 麩とこんにやくのうま煮(麦) ほうれん草と油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 麩(麦) 大豆 とり肉 ひじき	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 こんにやく グリンピース しそ	ごはん 大麦 じゃが芋 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	794 kcal	33.0 g	23.4 g	2.5 g	
* 給食回数4回 * 平均栄養価 エネルギー：779kcal たんぱく質：31.8g 脂質：22.7g カルシウム：450mg 食塩：2.7g										

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・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)

※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。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。