



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

きそく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	こんだて名	体をつくる食品	体のちよ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	給食で取り組むSDGs 献立 ごはん 牛乳(乳) ししゃものからあげ②・ドレッシングかけ だし丸ごとご汁	牛乳(乳) 煮ぼし粉 ぶた肉 大豆 油あげ とうふ みそ ししゃも 大豆ペースト	にんじん だいこん 玉ねぎ しいたけ こまつな しょうが 長ねぎ パセリ	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	586 kcal	24.2 g	20.0 g	2.2 g
2	火	地域の郷土料理 * 沖縄県 * ざっこごはん 牛乳(乳) フーイリチー(卵、麦) もずくととりだんごのスープ れいとうパイナップル	牛乳(乳) 大豆 とり肉 もずく ウイナーソーセージ 油ふ(麦) たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ くだい えた豆 キャベツ しょうが トマト にんにく 長ねぎ りんご こねぎ もやし なら パイナップル	ごはん おし麦 もちぎひ 高きひ 発芽胚芽米 黒米 はとむぎ アマランサス ラード でんぷん さとう なたね油 はるさめ こめ油	560 kcal	18.3 g	17.4 g	2.2 g
3	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ いわし	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ えた豆 うめぼし	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん	641 kcal	26.5 g	18.7 g	2.1 g
4	木	よくかむ献立 しょうゆラーメン<ちゅうかソフトめん(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	牛乳(乳) ぶた肉 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	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 タピオカ粉 小麦粉(麦) さとう ごま油 なたね油 ラード でんぷん	555 kcal	25.5 g	15.2 g	2.7 g
5	金	よくかむ献立 げんまい入りごはん 牛乳(乳) SDGsドライカレー ベーコンとやさいのスープ ミニトマト① おさつスティック	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 大豆ミート	にんじん だいこん 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	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。 ごはん 玄米 じゃがいも さとう こめ油 米粉 米油 さつまいも 油	563 kcal	25.0 g	13.3 g	1.9 g
8	月	季節の行事食献立 * 七夕 * えだまめごはん {まぜこみ} 牛乳(乳) 星☆のコロッケ(麦) 星☆のふ入り七夕汁(麦) マスカットゼリー	牛乳(乳) たら ふ(麦) ☆ とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しょうが にんじん ☆ オクラ ☆ ほしいたけ ごぼう えた豆 ぶどう	ごはん さとう 水あめ タピオカ粉 とうもろこし油 小麦粉(麦) こめ油 コーンフラワー じゃがいも でんぷん ラード パン粉(麦)	625 kcal	24.5 g	16.5 g	2.0 g
9	火	日本型食生活献立 ごはん <主食> 牛乳(乳) いわし入りハンバーグ・野菜おろしソースかけ <主菜> きりしましいこんとこまつなの油いため <副菜> じゃがいもとキャベツのみそ汁 <汁物>	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ 大豆 いわし たら ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく 長ねぎ 大根 きりしましいこん こまつな	いわき市勿来町産の こまつなです。やわらかいので 根元まで食べられます。 ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめ油	565 kcal	34.4 g	13.9 g	2.6 g
10	水	げんりょうコッペパン(乳、麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉とやさいのトマト煮 ツナスパゲッティ(麦) パンがいつもより小さめです。	牛乳(乳) とり肉 ベーコン まぐろフレーク れん乳(乳)	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) こめ油 じゃがいも スパゲッティ(麦) でんぷん さとう 水あめ	611 kcal	25.8 g	17.5 g	2.6 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) あげワンタン②(麦) こおりとうふのカレーあげ① にらとコーンのみそ味スープ ハスカップゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶたレバー みそ 大豆ミート ぶた肉 こおりとうふ	にんにく しょうが ほしいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし なら ハスカップ	ごはん こめ油 とうもろこし油 小麦粉(麦) でんぷん さとう	575 kcal	21.4 g	16.1 g	1.9 g
12	金	麦ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆ焼き ごもくまめ ハスカップは、ブルーベリーみたいなかだもです。 北海道でよく食べられています。	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ あつあげ さば	ごぼう にんじん こんにやく えた豆 トマト	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも さとう 水あめ	631 kcal	26.5 g	23.1 g	1.7 g

7月(小学校)



平南部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	
16	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ 大豆 ぶた肉 とり肉 とう乳チーズ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにやく 長ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト	ごはん こめ油 じゃがいも でんぶん さとう 油 ラード パーム油 米粉	576 kcal	21.5 g	16.8 g	1.9 g	
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。										
17	水	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。							
		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)	牛乳(乳) ぶた肉 あさり 白花生 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 キャベツ しょうが	やさいだし パセリ茎 しいたけ軸 にんじん皮 だいこん皮	パン(乳,麦) こめ油 小麦粉(麦) さとう 油 パーム油 生クリーム(乳) でんぶん はちみつ ももジャム	665 kcal	30.9 g	21.3 g	1.9 g
18	木	わかめうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) 新じゃがのフライドポテト ミントマト① 大豆小魚	牛乳(乳) とり肉 わかめ 青のり 小魚 大豆	にんじん とうもろこし なめこ えのきたけ 長ねぎ こまつな ミントマト	ソフトめん(麦) じゃがいも こめ油 でんぶん さとう ごま	557 kcal	25.0 g	14.7 g	2.1 g	
*給食回数13回 *平均栄養価 エネルギー：593kcal たんぱく質：25.3g 脂質：17.3g カルシウム：373mg 食塩：2.1g										

8月(小学校)



なつやすみ

平南部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	季節の行事食献立 * じゃんから *	いわき市の夏の風物詩であるじゃんから念仏踊りには、「盆では米の飯、おつけではばす汁、十六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から給食です。十六さげは、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。							
		地場産物活用献立	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 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。							
		ごはん(主食) 牛乳(乳) かつおのあげびたし(主菜) いんげんのごまよごし(副菜) なすのみそ汁(汁物)	牛乳(乳) 油あげ 大豆ペースト みそ かつお	しいたけ 大根 玉ねぎ なす ほうれん草 にんじん さやいんげん しょうが	ごはん さとう ごま でんぶん こめ油 ねりごま	579 kcal	26.9 g	16.0 g	2.4 g	
28	水	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。								
		バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ ベジプロス使用とり肉とやさいのコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 大豆 ぶた肉 豆乳チーズ	にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	やさいだし パセリ茎 しいたけ軸 にんじん皮 だいこん皮	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 小麦ふすま(麦) こめ油 じゃがいも でんぶん さとう 油 ラード	547 kcal	25.0 g	21.0 g	2.1 g
29	木	日本型食生活 献立	日本型食生活とは、とても栄養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伝えしましょう。							
		地場産物活用献立	米・牛乳・ほうれん草・油あげ・こんにやく・ぶた肉は地元でとれたもの、または地元製造のものです。							
		麦ごはん(主食) 牛乳(乳) つくね(麦)①(主菜) ふとこんにやくのうま煮(麦) ほうれん草と油あげのみそ汁(汁物)	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 ふ(麦) とり肉 大豆 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	ごはん 大麦 じゃがいも こめ油 さとう 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦)	573 kcal	24.6 g	18.0 g	2.0 g	
30	金	生産者応援 献立 ~青森県産「ほたて」~	輸出量が減っている、質の良いほたてをぜひ使った「ほたてかつ」をお届けします。おいしくいただきます。							
		こめこカレーライス<げんりょうごはん> 牛乳(乳) ほたてかつ(乳,麦) 乳糖由来です。	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート とう乳チーズ ほたて	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ スズキニ しめじ かぼちゃ アセロラ りんご	ごはん こめ油 でんぶん コーンスターチ さとう パーム油 ココア 米粉 米粉ルウ パン粉(麦)	702 kcal	25.0 g	25.2 g	2.4 g	
*給食回数4回 *平均栄養価 エネルギー：600kcal たんぱく質：25.4g 脂質：20.1g カルシウム：399mg 食塩：2.2g										

※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(か)

※海そう類は、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。

※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。

*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。

