

よくかむことはよく味わうこと

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「暑さに負けない食事をしよう」

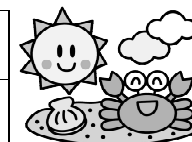
小名浜学校給食共同調理場

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	1人あたりたんぱく質	脂質	食塩相当量
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
1	月	ごはん 牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 大豆 ひじき さつま揚げ	大根 小松菜 長ねぎ 青しそ 玉ねぎ にんじん ごぼう	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 ごま	759 kcal	29.7 g	20.6 g
2	火	麦ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 さば みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	790 kcal	30.9 g	21.1 g
☆ チキン南蛮献立 ☆ 7月8日はチキン南蛮の日です。チキン南蛮は、宮崎県延岡市の郷土料理です。								
3	水	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース どさんこ汁(乳) ミニトマト②	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 大豆	しょうが にんにく もやし とうもろこし にんじん 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく きゅうり レモン パセリ ミニトマト	ごはん 米油 水あめ バター(乳) でん粉 じゃがいも 砂糖 油	788 kcal	32.1 g	23.0 g
4	木	コッペパン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) とり肉と野菜のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 大豆 ホキ	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	パン(乳、麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 りんごジャム	781 kcal	30.9 g	24.7 g
☆ セブ献立 ☆ 7月7日はセブです。星の形のハンバーグと、天の川をイメージしたセブスープ、デザートには天の川ゼリーがつきます。								
5	金	ごはん 牛乳(乳) 星型ハンバーグ おろしソースかけ セブスープ 天の川ゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 たら 大豆 豚肉 寒天	にんじん 玉ねぎ しょうが ほうれんそう にんにく オクラ 大根 トマト みかん りんご レモン	ごはん でん粉 コーンスターチ 砂糖 米油 水あめ	726 kcal	27.0 g	16.2 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) 豚肉のうま煮 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ あじ 高野豆腐	こんにゃく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん オレンジ	ごはん 米油 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦)	830 kcal	35.2 g	25.5 g
9	火	塩ラーメン＜中華ソフトめん(麦)＞+塩味スープ 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉	しょうが にんにく にんじん もやし 干しいたけ キャベツ とうもろこし 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ なら ぶどう	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード	806 kcal	29.5 g	23.5 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) トマにゃんキムチ丼 呉汁 ミニフィッシュ	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 大豆 油揚げ 豚肉 昆布 煮干し	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが トマト なら 白菜 もやし	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 米粉 でん粉 ごま コーンスターチ	746 kcal	34.4 g	20.0 g
11	木	食パン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー メンチカツ(麦) ソースかけ ベーコンと野菜のスープ オレンジ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 オレンジ	パン(乳、麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油	782 kcal	29.3 g	24.0 g

＜学校給食摂取基準＞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。

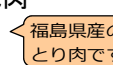


エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
810	26～41	18～27	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	リノール酸換算 300	0.5	0.6	35	7



7月（中学校）

小名浜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
 じゃんがら給食 (いわき市の伝統食献立) いわきに昔から伝わるじゃんがら念仏踊りに、「盆では米のめし、おつけではなす汁、十六ささげのよこしはどうだい」という歌詞があります。今日は、この歌詞にちなんで『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いわきの伝統野菜です。代わりに、さやいんげんを使ったごまよこし（ごまあえ）にしました。									
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
12	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 いんげんのごまよこし なす汁	牛乳(乳) みそ 油揚げ いわし 	玉ねぎ なす 梅干し にんじん  さやいんげん	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 ごま	723 kcal	27.3 g	19.6 g	2.4 g
16	火	ツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット②  福島県産の卵を 卵スープ(卵)  使用します。	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) たら いか たこ まぐろフレーク	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油	829 kcal	35.1 g	29.0 g	3.1 g
17	水	夏野菜カレーライス(乳、麦)＜麦ごはん＞ 牛乳(乳)  ひよこ豆のソテー 	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす ブッキーニ さやいんげん にんじん とうもろこし むき枝豆	ごはん 大麦 米油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	851 kcal	27.4 g	26.9 g	3.2 g
18	木	コッペパン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) とり肉のガーリック焼き わかめと野菜のスープ すいか	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 とり肉  福島県産の とり肉です。	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ にんにく  ほうれんそう すいか	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 砂糖 マーシャルビーンズ(乳)	815 kcal	36.0 g	29.9 g	3.0 g



給食回数13回

平均栄養価：エネルギー787kcal

たんぱく質31.1g

脂質23.4g

カルシウム435mg

食塩相当量2.6g

夏休み

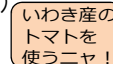
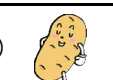
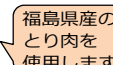
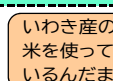
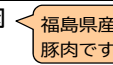


夜おそくまで起きていたり、朝ねぼうして朝ごはんを食べなかったり・・・と長い休みになると、生活リズムがくずれてしまいがちです。2学期を元気にむかえるために、夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！

はしを忘れずに！



8月（中学校）

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	チキントマトカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) ツナと青菜のソテー  いわき産の オレンジ トマトを使うニャ！ 	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) まぐろフレーク	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト マッシュルーム りんご にんじん とうもろこし ほうれんそう オレンジ	ごはん じゃがいも  米油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	807 kcal	26.6 g	22.1 g	2.7 g
♪ 永崎小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「栄養のことを考えた献立です。デザートは、みんなが好きな豆乳プリンにしました！」									
28	水	ごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き  福島県産の 豚汁 豆乳プリン とり肉を使用します。	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 豆乳	にんじん こんにゃく  いわき産の 玉ねぎ にんにく 米を使っ 長ねぎ 大根 バジル ているんだまい！ 	ごはん じゃがいも オリーブオイル 砂糖 水あめ	803 kcal	31.1 g	25.3 g	2.0 g
～ 生産者応援献立 <ほたて> ～ 青森県産のほたてをたっぷり使用した「ほたてカツ」です。									
29	木	食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ほたてカツ(乳、麦) ソースかけ  とり肉とじゃがいものスープ フィッシュビーンズ	牛乳(乳) とり肉  大豆 ほたて 煮干し 青のり 乳糖(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	パン(乳、麦) じゃがいも パン粉(麦) でん粉 米油 いちごジャム 砂糖 ごま	795 kcal	34.2 g	25.2 g	3.4 g
30	金	ごはん 牛乳(乳) 厚揚げのチリソース煮  福島県産の ワンタンスープ(麦) 桃ゼリー 豚肉です。	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 厚揚げ	干しいたけ にんじん しょうが もやし たけのこ にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 ピーマン 桃	ごはん ワンタン(麦) 米油 砂糖 でん粉	751 kcal	29.5 g	17.1 g	2.7 g

給食回数4回

平均栄養価：エネルギー789kcal

たんぱく質30.4g

脂質22.4g

カルシウム384mg

食塩相当量2.7g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※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。 ※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

