

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（小学校）

◎ 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	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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆ 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。いわき市と延岡市は兄弟都市です！								
1	月	ごはん 牛乳(乳) チキンなんばん ソンエッグタルタルソース こまつなのみそ汁 ミントマト	牛乳(乳) とろろ みそ 油あげ だいず とり肉 福島県産の とり肉です。	長ねぎ 玉ねぎ こんにやく にんじん きゅうり パセリ レモン こまつな ミントマト	ごはん じゃがいも 油 でん粉 こめ油 さとう 水あめ	597 kcal	24.7 g	19.0 g
2	火	ツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) たら いか たこ まぐろフレーク 福島県産の卵を 使います。	にんじん 玉ねぎ いわき産のミントマトを 使っているニャ！ ほししいたけ こまつな	ごはん でん粉 さとう だいず油 こめ油 いわき産の 米を使っ ているんだま！	659 kcal	28.8 g	25.4 g
☆ 七夕献立 ☆ 7月7日は七夕です。星の形のハンバーグと、天の川をイメージした七夕スープ、デザートには天の川ゼリーがつきます。								
3	水	ごはん 牛乳(乳) ほしがたハンバーグ おろしソースかけ たなばたスープ あまのがわゼリー	牛乳(乳) とり肉 たら とろろ だいず ぶた肉 かんてん	にんじん 玉ねぎ しょうが オクラ ほうれんそう にんにく だいこん 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 さとう こめ油 水あめ	567 kcal	21.5 g	13.6 g
4	木	麦ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ぶた肉のうま煮	牛乳(乳) あつあげ さば みそ ぶた肉 こうやどうふ 福島県産の 豚肉です。	こんにやく ほししいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 大麦 こめ油 さとう コーンスターチ	617 kcal	26.9 g	21.0 g
5	金	コッペパン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) とり肉とやさいのトマト煮	牛乳(乳) とり肉 だいず 福島県産のりんごを 使用したジャムです。	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 かぼちゃ	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう 油 パン粉(麦) りんごジャム	668 kcal	22.3 g	21.4 g
☆ 一汁二菜の白 ☆ 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。								
8	月	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ごもくきんぴら ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とろろ だいず みそ 油あげ とり肉 ひじき さつまあげ	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう いわき産の長ねぎを 使っているネ！	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油 ごま	609 kcal	27.3 g	19.1 g
9	火	なつやさいカレーライス(乳、麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ひよこまめのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー ひよこまめ	にんにく かぼちゃ ブズッキーニ 玉ねぎ さやいんげん にんじん なす とうもろこし むきえだまめ	ごはん 大麦 こめ油 カレーうどん(麦) ハヤシルウ(麦)	670 kcal	23.2 g	23.8 g
10	水	しおラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)>+しお味スープ 牛乳(乳) もちごめ肉だんご(麦)② すいか	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく にんじん もやし ほししいたけ とうもろこし キャベツ 長ねぎ こまつな 玉ねぎ すいか	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) もちごめ	597 kcal	26.4 g	15.6 g
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、「釜でば米のめし、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ごし(ごまあえ)にしました。								
☆ 一汁二菜の白 ☆ 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。								
11	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 いんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油あげ みそ いわし	玉ねぎ うめぼし なす にんじん さやいんげん	ごはん でん粉 じゃがいも さとう ごま	566 kcal	22.6 g	17.1 g

※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。たまご…(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。

7月（小学校）

小名浜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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
12	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) コーヒー メンチカツ(麦) ソースかけ ベーコンとやさいのスープ	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	パン(乳、麦) じゃがいも 油 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 コーンフラワー さとう こめ油	633 kcal	23.2 g	21.3 g	2.6 g
16	火	ごはん 牛乳(乳) きんぴらつつみやき 肉じゃが ミニフィッシュ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず とうふ にぼし かつおぶし ゼラチン	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん ごぼう しょうが	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 じゃがいも コーンスターチ でん粉	623 kcal	27.5 g	17.1 g	2.1 g
17	水	ごはん 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) ソース どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず ホキ	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ オレンジ	ごはん こめ油 でん粉 じゃがいも バター(乳) 小麦粉(麦) パン粉(麦)	638 kcal	24.2 g	20.9 g	1.9 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) トマにゃんキムチ丼 だいこんのみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 こんぶ	だいこん こまつな にんにく 長ねぎ しょうが にんじん にら はくさい トマト もやし ぶどう	ごはん じゃがいも ごま油 さとう こめ粉 でん粉 ごま	593 kcal	23.5 g	15.9 g	1.9 g



給食回数13回

平均栄養価：エネルギー618kcal

たんぱく質24.8g

脂質19.3g

カルシウム386mg

食塩相当量2.2g

なつやすみ



夜おそくまで起きていたり、朝ねぼうを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！

はしをわすれずに！



なしポチ

8月（小学校）

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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
♪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！」									
27	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ぶた汁 とう乳プリン	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 とう乳	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく バジル	ごはん じゃがいも オリーブオイル さとう 水あめ	646 kcal	26.3 g	23.3 g	1.6 g
28	水	チキントマトカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) ツナとあおなごのソテー オレンジ	牛乳(乳) チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 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 こめ油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	635 kcal	21.7 g	18.3 g	2.1 g
29	木	ごはん 牛乳(乳) あつあげのチリソース煮 ワンタンスープ(麦) ももゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 あつあげ	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな にんにく 長ねぎ しょうが たけのこ ピーマン もも	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でん粉	589 kcal	23.3 g	14.6 g	1.9 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。									
30	金	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	牛乳(乳) とり肉 ほたて 乳糖(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	パン(乳、麦) じゃがいも パン粉(麦) でん粉 こめ油 さとう いちごジャム	628 kcal	27.4 g	19.5 g	2.8 g

給食回数4回

平均栄養価：エネルギー625kcal

たんぱく質24.7g

脂質18.9g

カルシウム323mg

食塩相当量2.1g

＜学校給食摂取基準＞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	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
630	20～32	14～21	食塩相当量 2.2未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

