

# 令和6年7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)

7月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

四倉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	たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆朝ごはんモデル献立☆☆今日は朝ごはんをイメージした献立です。朝ごはんを食べることで、栄養や水分がとれ、熱中症を予防できます。毎日朝ごはんを食べましょう！									
1	月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 五目きんぴら 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ 卵(卵)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま でん粉	756	33.1	21.6	2.4
2	火	ごはん 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) チンジャオロースー みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく たけのこ ピーマン パプリカ しょうが 干しいたけ	ごはん ワンタン(麦) 米油 でん粉 粉あめ 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 ラード 米粉 大豆油	766	24.9	24.7	2.5
☆☆行事食「七夕」献立☆☆ 7月7日は七夕です。今日は星形のコロケが登場します！みなさんの願いが天に届きますように☆									
3	水	とうもろこしごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 星のコロケ(麦) 七夕汁 天の川ゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 なた 豚肉	オクラ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 にんにく しょうが	ごはん 春雨 米油 砂糖 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 水あめ ラード パン粉(麦)	786	29.7	22.4	2.4
4	木	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き ひじきの油いため キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ ひじき とり肉 大豆 さば	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 にんじん さやいんげん	ごはん 砂糖 米油 水あめ	771	33.8	28.8	2.6
5	金	コッパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ウィンナーとエリンギのソテー 白花豆のポタージュ(乳、麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ペーコン 白花豆 白いんげん豆 チーズ(乳) ウィナー	にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ エリンギ とうもろこし オレンジ いちご	パン(乳、麦) じゃがいも ルッ(乳、麦) 生クリーム(乳) 米油 さとう	781	31.9	24.5	2.4
☆☆宮崎県延岡市発祥「チキン南蛮」☆☆ 7月8日は「チキン南蛮の日」です。甘酢をかけたとり肉に、タルタルソースをかけて召し上がれ！									
☆☆久之浜中学校リクエスト献立☆☆ 「みんなが好きなメニューにしたので、おいしく食べて下さい！」(久之浜中より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。									
8	月	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮・ノンエッグタルタルソース ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	牛乳(乳) 豚肉 ささかまぼこ かつお節 とり肉 大豆	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 しょうが ブロッコリー もやし こんにゃく ピクルス レモン パセリ	ごはん 春雨 でん粉 米油 砂糖 水あめ ノンエッグマヨネーズ	739	28.4	21.8	2.7
☆☆いわきの伝統食「じゃんがら念仏おどり」献立☆☆ いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏おどり」の歌詞の中に「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」という一節があります。今日の給食は、このうたにちなんで、昔からいわきのお盆の時期に食べられてきた献立を取り入れました。									
9	火	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) パックソース いんげんのごまよごし なすのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 かつお	玉ねぎ なす にんじん しょうが さやいんげん	ごはん じゃがいも ごま パーム油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	818	22.1	27.4	2.6
☆☆沖縄県生まれの「タコライス」☆☆ タコライスは1980年頃に沖縄県で誕生した料理です。沖縄県の学校給食でも食べられているメニューです！具をごはんにのせて食べましょう。									
10	水	麦ごはん 牛乳(乳) タコライス(乳) もずくスープ アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 もずく 豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ とうもろこし にんにく アセロラ りんご	ごはん 大麦 ごま でん粉 米油 米粉 砂糖	741	36.7	16.9	2.3
11	木	塩ラーメン(中華ソフトめん(麦)+塩味スープ) 牛乳(乳) じゃがいもと大豆のスタミナ揚げ すいか	牛乳(乳) 豚肉 大豆	にんじん もやし キャベツ とうもろこし 小松菜 しょうが にんにく 枝豆 すいか	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 じゃがいも 砂糖	763	30.0	18.8	3.0
12	金	食パン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) ツナとキャベツのソテー とり肉とじゃがいものトマト煮	牛乳(乳) とり肉 ひよこ豆 マグロオイルフレーク	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト とうもろこし キャベツ 小松菜 りんご	パン(乳、麦) じゃがいも 米油 砂糖	775	32.2	23.6	2.6

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献立 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15 月	<b>海の日</b>							
16 火	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 もやししょうがみそ炒め ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 いわし	ほうれん草 玉ねぎ にんじん もやし しょうが 梅	ごはん でん粉 じゃがいも 米油 砂糖	732 kcal	33.0 g	21.5 g	2.4 g
17 水	夏野菜たっぷりカレーライス〈麦ごはん〉 牛乳(乳)・ココア キャベツとベーコンのソテー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ なす スズキーニ さやいんげん パプリカ トマト にんにく こまつな キャベツ とうもろこし にんじん	ごはん 大麦 米粉ルウ 米油 砂糖 ココア	815 kcal	27.4 g	21.1 g	2.8 g
18 木	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・ワインソースかけ みそけんちん汁 ← <b>かみかみメニュー</b> オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 小松菜 玉ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	776 kcal	28.3 g	21.1 g	2.4 g
7月給食回数：13回 エネルギー：773kcal たんぱく質：30.2g 脂質：22.7g カルシウム：424mg 食塩相当量：2.6g								



～夏休みも！暑さに負けない食生活のポイント～

☆なんでも食べてしょうぶな体

1日3食、主食・主菜・副菜(汁物)をしっかりと食べて、つかれ知らずのしょうぶな体をつくりましょう。



☆野菜をしっかり食べよう

特に夏野菜には体を冷やす働きがあり、夏バテや熱中症の予防にも効果があります。



☆冷たいものとりすぎ注意

冷たいものをとりすぎると、お腹や体が冷えて、夏バテをおこしやすくなります。



暑い夏こそみそ汁を飲もう！

汗をかくと、体に必要な塩分も外に出てしまいます。そこでおすすめなのが、みそ汁です。水分補給とともに、適度に塩分やミネラルも補えます。具だくさんみそ汁にして、野菜などの栄養も一緒にとりましょう。



<いわき市の学校給食摂取基準> (中学生徒 1食あたり)

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	300	0.5	0.6	35	7

夏休みあけも、はしを忘れずに持ってきてましょう。

8月の食育目標：規則正しい生活をしよう

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献立 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
27 火	ツナごはん〈減量ごはん〉 野菜コロッケ(麦) とうがんのとろみスープ	牛乳(乳)・コーヒー 牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 マグロオイルフレーク	とうがん 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 しょうが にんじん さやいんげん とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) 米油	773 kcal	26.9 g	24.3 g	2.6 g
28 水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ 小松菜とベーコンの塩いため なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ ベーコン 大豆 豚肉 とり肉	玉ねぎ にんじん なめこ 長ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく レモン	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 ラード	746 kcal	31.3 g	21.0 g	2.6 g
29 木	ごはん 牛乳(乳) いわしの南蛮漬 ← <b>かみかみメニュー</b> 豚汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 豆乳 みそ いわし	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 長ねぎ しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	756 kcal	32.7 g	20.9 g	2.0 g
☆☆大浦小学校リクエスト献立☆☆ 「栄養たっぷり、みんなが好きな物を組み合わせました。おいしく、食べてください！」(大浦小より)								
30 金	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー ← <b>かみかみメニュー</b> トマトキーマカレー(乳,麦) フルーツゼリー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	トマト 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご にんじん とうもろこし ブロッコリー みかん バイナップル	ナン(乳,麦) じゃがいも ルウ(乳,麦) 米油 砂糖	806 kcal	33.7 g	26.1 g	3.1 g
8月給食回数：4回 エネルギー：770kcal たんぱく質：31.2g 脂質：23.1g カルシウム：456mg 食塩相当量：2.6g								

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに( )で表記しています。 卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。