



令和7年 7・8月分 学校給食予定献立表（中学校）

☆☆☆ 今月の食育目標「夏に負けない食事について考えよう」☆☆☆



常磐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	
1	火	ごはん 牛乳(乳) なすと豚肉のみそ炒め しょうが入り豚汁 豆乳デザート(ココア)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 豆乳	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 なめこ 長ねぎ しょうが なす 玉ねぎ ピーマン にんにく	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 水あめ 油 ココア	728 kcal	30.9 g	16.1 g	2.5 g	
2	水	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 白ごまつくね(麦)② みそ煮	牛乳(乳) 豚肉 昆布 厚揚げ さつま揚げ みそ 大豆 とり肉 とりレバー	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 油 ラード パン粉(麦) 大豆油	778 kcal	28.2 g	19.3 g	2.7 g	
3	木	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) とり肉のマーマレード焼き 花豆ポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 白花生 チーズ(乳) ほたてフレーク 豚肉 スキムミルク(乳)	「白花生」は、粒の大きな 豆で、コロッケにしても おいしく食べられます。	玉ねぎ パセリ にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ルウ(麦) 砂糖 油 米油 マーマレードジャム いちごジャム	757 kcal	37.5 g	21.7 g	2.5 g
4	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのかば焼き ユッケジャン オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 いわし	にんにく 玉ねぎ にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ にら しょうが オレンジ	ごはん ごま油 砂糖 ごま でん粉 米油 三温糖	733 kcal	29.9 g	22.0 g	2.3 g	
☆季節の行事食献立 七夕☆										
7	月	枝豆ごはん 牛乳(乳) 星型のコロッケ(麦) 七夕汁	牛乳(乳) たら 豆腐 油揚げ とり肉 凍り豆腐 豚肉	にんじん 枝豆 ごぼう 玉ねぎ おくら	ごはん でん粉 砂糖 水あめ ごま パン粉(麦) とうもろこし油 ラード コーンフラワー じゃがいも 米油	785 kcal	28.5 g	25.9 g	2.5 g	
8	火	きつねうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) 炒り豆腐包み焼き すいか 大豆小魚	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なた 大豆 豆腐 ゼラチン 青のり 煮干し	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ 枝豆 しょうが 干ししいたけ すいか	ソフトめん(麦) でん粉 砂糖 油 ごま	788 kcal	39.3 g	17.4 g	2.8 g	
9	水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) いわしの梅煮 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 いわし 焼きのり	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 梅干し	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 三温糖	746 kcal	30.9 g	19.6 g	2.4 g	
10	木	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) カレーメンチかつ(麦) じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) ベーコン とり肉 とりレバー	玉ねぎ にんじん さやいんげん	パン(乳,麦) じゃがいも 豆乳バター 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 米油 りんごジャム	791 kcal	34.5 g	23.5 g	3.0 g	
食育の日献立（毎月19日前後に実施）										
「食育」とは、「食」に関する知識やバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べながら学んでいきましょう。										
日本型食生活献立										
11	金	雑穀ごはん とりつくね(麦)① なめこ汁	牛乳(乳) 切り昆布の油炒め ぶどうゼリー	なめこ 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ ぶどう	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス ごま 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	730 kcal	26.7 g	17.4 g	2.6 g	
よくかむ献立										
14	月	ごはん 牛乳(乳) 肉団子ケチャップ味① きんぴらごぼう 青菜入り呉汁 アーモンド小魚	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 煮干し	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく しょうが にんにく トマト	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま でん粉 なたね油 ラード アーモンド	759 kcal	30.6 g	21.0 g	2.4 g	

7月(中学校)

常磐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
15	火	発芽米入りごはん 牛乳(乳) ささみかつ(麦) ソース かきたま汁(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 大豆	にんじん 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	ごはん 発芽胚芽米 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	737 kcal	31.5 g	19.1 g	2.0 g
16	水	チキントマトカレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) 青菜とひよこ豆のソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ひよこ豆	トマト 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご 小松菜 とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(乳、麦) 米油 豆乳バター	752 kcal	27.1 g	19.3 g	2.7 g
17	木	★ 季節の行事食献立 ★ じゃんがら念仏踊り(お盆) ごはん 牛乳(乳) 主菜 かつおの揚げ浸し いんげんのごまごし 副菜 なす汁 汁物	牛乳(乳) 油揚げ みそ かつお	なす 玉ねぎ さやいんげん にんじん しょうが	ごはん じゃがいも ごま 三温糖 でん粉 米油 砂糖	722 kcal	31.9 g	16.6 g	2.5 g
* 給食回数13回 * 平均栄養価 エネルギー：754kcal たんぱく質：31.3g 脂質：19.9g カルシウム：425mg 食塩：2.5g									

8月(中学校)

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
26	火	よくかむ献立 ムリなくおいしく減塩献立	よくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。「あじフライ」はよくかむ料理です。小骨に注意して食べましょう。 どさんこ汁は、具だくさんにすることで素材のうまみが合わさって、味付けの調味料が少量でもおいしく仕上げることができます。						
26	火	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース どさんこ汁 ハスカップゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ あじ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ハスカップ	ごはん じゃがいも 米油 豆乳バター パン粉(麦) 砂糖	783 kcal	29.7 g	23.4 g	2.2 g
27	水	夏野菜カレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ほうれん草とツナのソテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) まぐろフレーク	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん 小松菜 もやし にんじん レモン	ごはん 大麦 米油 ルウ(乳、麦)	804 kcal	27.7 g	25.3 g	2.9 g
28	木	コッペパン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) チキンかつ(麦)・ソースかけ 野菜スープ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 小松菜	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖 ブルーベリージャム	737 kcal	29.3 g	25.8 g	2.6 g
29	金	地場産物活用献立 ごはん 牛乳(乳) さんまのみそ煮 豚肉のうま煮 梨	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 厚揚げ さんま みそ	玉ねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ さやえんどう 梨	ごはん 砂糖 三温糖 コーンスターチ	782 kcal	34.1 g	22.1 g	2.1 g
* 給食回数4回 * 平均栄養価 エネルギー：777kcal たんぱく質：30.2g 脂質：24.2g カルシウム：418mg 食塩：2.5g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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。 ※地場産物を積極的に活用しています。

※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。