



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：暑さに負けない食事をしよう

※「牛乳」「ごはん」は通年 福島県産を使用しています。

三和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	エネルギーのもとになる食品	1人1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 煮びたし(麦) 豚汁 チーズ(乳) 日本型食事献立	牛乳(乳) 豚肉 とうふ みそ さば ちくわ(麦) かつお節 チーズ(乳)	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし 小松菜 大根	ごはん じゃがいも コーンスターチ 砂糖	764 kcal	32.9 g	22.2 g	2.7 g
2	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) アンサンブルエッグ(卵,乳) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 卵(卵) スキムミルク(乳) ベーコン	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん ミニトマト	パン(乳,麦) じゃがいも ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 米油	801 kcal	30.3 g	29.9 g	2.3 g
3	木	!! 地域の伝統食:「じゃんがら給食」 !! ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 かつおカツ(麦) さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 大豆 かつお	なす 玉ねぎ しょうが さやいんげん にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま パン粉(麦)	746 kcal	25.9 g	21.2 g	2.1 g
4	金	リクエスト 三和学校 ★ 「バナナを食べたいというリクエストにお応えしてバランスがよい献立にしました。残さずおいしく食べてください！」 ごはん 牛乳(乳) 煮込みハンバーグ(麦) たまごスープ(卵) バナナ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ しめじ トマト バナナ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖 ラード 小麦粉(麦) 油	779 kcal	29.4 g	19.1 g	2.1 g
7	月	しそひじきごはん【混ぜ込み】 牛乳(乳) 星型コロツケ(麦) セタスープ 天の川ゼリー	昆布 ひじき 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 かまぼこ 寒天	玉ねぎ にんじん 長ねぎ オクラ こんにゃく かぼちゃ りんご みかん レモン	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 米油 じゃがいも はるさめ ごま	754 kcal	22.6 g	19.4 g	2.6 g
8	火	!! 地域の郷土料理献立：宮崎県延岡市 !! 雑穀ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 チキン南蛮 タルタルソース ゆでキャベツ かぼちゃ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉 大豆	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 レモン にんじん さやいんげん 赤ピーマン パセリ キャベツ	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマザラシ でん粉 米油 砂糖 水あめ	736 kcal	30.2 g	22.2 g	2.1 g
9	水	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 白ごまつくね②(麦) もやしのしょうがみそ炒め 沢煮鮎 ラフランスゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 とりレバー 豚肉 みそ	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ みつば 玉ねぎ もやし 小松菜 しょうが ラフランス	ごはん でん粉 砂糖 ごま ラード パン粉(麦) 米油 水あめ	709 kcal	28.8 g	18.8 g	2.1 g
10	木	五目うどん(麦)【ソトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) もちいなり よくかんで食べましょう。 すいか みそ大豆	牛乳(乳) とり肉 なんと 油揚げ 大豆 みそ	にんじん 長ねぎ 小松菜 干しいたけ こんにゃく すいか	ソフトめん(麦) 砂糖 もち でん粉	768 kcal	32.8 g	15.9 g	3.0 g
11	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 赤魚の竜田揚げ なすとさやいんげんの揚げびたし なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 赤魚	なめこ 小松菜 長ねぎ しょうが なす さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 ごま	706 kcal	27.4 g	21.1 g	2.3 g
14	月	夏野菜カレーライス(乳,麦)【麦ごはん】 牛乳(乳) ビーンズソテー 冷凍パイン	牛乳(乳) チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 大豆 ベーコン ひよこ豆	玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんにく 枝豆 小松菜 とうもろこし パインアップル	ごはん 大麦 カレールウ(乳,麦) 米油	843 kcal	30.9 g	23.7 g	2.9 g

7月（中学校）



三和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
15	火	ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー トマトスープ(卵) 冷凍みかん	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉	玉ねぎ チンゲンサイ トマト みかん たけのこ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも でん粉 ごま油	738 kcal	30.0 g	19.3 g	2.2 g
16	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) かみかみメニュー スラッピージョー(乳) じゃがいものベーコン煮(乳) 青のり小魚	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 チーズ(乳) 青のり 煮干し	玉ねぎ にんじん さやいんげん ピーマン マッシュルーム	パン(乳,麦) じゃがいも バター(乳) 砂糖 米油 米粉	706 kcal	35.6 g	21.9 g	2.6 g
17	木	リクエスト 献立 内郷第三中学校 ★ 「みなさんが完食できるおいしい給食にしました。残さずに完食してください！」							
		わかめごはん 牛乳(乳)・コーヒー しゅうまい③(麦) ワンタンスープ(麦) いちごグループ	わかめ 牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 みそ 豆乳	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ しょうが いちご レモン	ごはん 砂糖 ワンタン(麦) 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦) 水あめ 米油 米粉	805 kcal	25.2 g	23.3 g	2.5 g
給食回数：13回 エネルギー：758kcal たんぱく質：29.4g 脂質：21.4g カルシウム：442mg 食塩相当量：2.4g									

< 学校給食 摂取基準 > 中学生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
830	27~42	18~28	食塩相当量 2.5未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7



8月（中学校） はしを忘れずに持ってきてましょう！

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当								
26	火	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のキムチ炒め かきたまみそ汁(卵) いわき市産のなしです。 梨 	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 みそ 昆布 豆腐 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが 白菜 大根 小松菜 にんにく 長ねぎ にら りんご なし	ごはん でん粉 砂糖 米粉 水あめ 米油	747 kcal	36.0 g	20.7 g	2.4 g								
27	水	コッパパン(乳,麦) ハニーマーガリン(乳) 牛乳(乳) チキンメンチカツ(麦)・ワインソース とり肉とじゃがいものスープ スイートポテト	牛乳(乳) とり肉 とりレバー 大豆	玉ねぎ にんじん ほうれん草	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 米油 パン粉(麦) 米粉 マーガリン(乳) はちみつ 砂糖 マーガリン(乳) さつまいも	807 kcal	29.6 g	28.2 g	2.4 g								
28	木	高野小学校 ★「6年生のみんなが好きな揚げぎょうざを主菜にして、栄養バランスを考えてこん立を考えました。みんなでおいしく食べて下さい！」  献立  ツナごはん【減量ごはん】 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) 野菜スープ はちみつレモン								牛乳(乳) ベーコン 豚肉 まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 しょうが にら レモン	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 ラード 米粉 米油 砂糖 水あめ はちみつ	905 kcal	29.7 g	30.9 g	2.7 g	夕食は塩分ひかえめに。
29	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉の中華炒め ユッケジャンスープ(卵) りんごコンポート 福島県産のりんごです。	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とり肉 生揚げ	にんじん ぜんまい もやし にら 長ねぎ にんにく 玉ねぎ レン 干しいたけ 小松菜 りんご	ごはん ごま油 砂糖 ごま でん粉	807 kcal	35.3 g	27.0 g	2.4 g								
給食回数：4回 エネルギー：816kcal たんぱく質：32.7g 脂質：26.7g カルシウム：377mg 食塩相当量：2.5g																	

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎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。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）