



令和7年 7・8月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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) 県産とりつくね(麦)② <u>豚肉とごぼうのしょうが炒め</u> かきたま汁(卵) カミカミメニュー	牛乳(乳)(福島県産・通年) 大豆 干しひじき 豚肉 とり肉・卵(卵)(福島県産)	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく しょうが 小松菜	ごはん(いわき市産・通年) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 きび砂糖	756 kcal	33.7 g	23.7 g	2.3 g
2	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) 減塩ソース にんじんツナサラダ クリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) 大豆 ホキ まぐろフレーク ベーコン ほたて 豚肉 スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく きゅうり(いわき市産) グリンピース マッシュルーム とうもろこし レモン	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 オリーブオイル じゃがいも 砂糖 油 生クリーム(乳)	786 kcal	31.4 g	27.6 g	2.9 g
3	木	<u>麦ごはん</u> 牛乳(乳) カミカミメニュー しゅうまい(麦)② チンジャオロースー わかめスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 かたくちいわし オイスターソース とり肉 わかめ 豆腐	しょうが 玉ねぎ たけのこ 赤パプリカ ピーマン(いわき市産) 黄パプリカ にんにく にんじん 長ねぎ とうもろこし	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油  ラード 米油 ごま	775 kcal	31.2 g	24.4 g	2.5 g
4	金	☆☆ 行事食:七夕献立 ☆☆ しょうゆラーメン 牛乳(乳) ＜中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ＞ 星型コロッケ(麦) キラキラ☆カクテル	牛乳(乳) 豚肉  とり肉 なた	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんじん しょうが にんにく 桃 りんご ぶどう レモン ナタデココ パイナップル みかん	中華ソフトめん(麦) でん粉 水あめ 油 小麦粉(麦) 米油 パン粉(麦) コーンフラワー 砂糖 じゃがいも ラード 粉あめ	833 kcal	29.4 g	20.2 g	2.9 g
7	月	♪川部中学校リクエストメニュー♪ ツナごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② なっこそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク 豆腐 みそ 大豆ペースト(福島県産・通年)	しょうが にんじん なめこ・小松菜(いわき市産) 大根 長ねぎ レモン	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも 水あめ はちみつ	899 kcal	41.9 g	27.7 g	2.4 g
8	火	トマにやんキムチ丼 牛乳(乳)・コーヒー いかナゲット② もずくとう豆腐のみそ汁 	牛乳(乳) たら いか 豚肉 昆布 もずく 豆腐 大豆ペースト みそ	しょうが トマト(いわき市産) にんじん 大根 にら(福島県産) にんにく 長ねぎ 白菜 もやし(福島県産・通年)	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 タピオカ 米油 もち米 きび砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	803 kcal	34.5 g	23.0 g	2.8 g
9	水	コッペパン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) ウインナーと豆のバスタ(麦) オニオンスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ウインナー 白いんげん豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン(福島県産) トマト チンゲンサイ パセリ	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 じゃがいも ペンネ(麦) マーシャルビーンズ(乳)	823 kcal	31.1 g	32.8 g	2.9 g
10	木	夏野菜カレーライス(乳,麦)＜麦ごはん＞ 牛乳(乳) 星空サラダ(乳,麦) 冷凍みかん カミカミメニュー 	牛乳(乳) ハム チーズ(乳) 豚肉 豚レバー スキムミルク(乳)	キャベツ きゅうり(いわき市産) なす ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ トマト ズッキーニ さやいんげん にんにく みかん グレープフルーツ レモン	ごはん 大麦 油 小麦粉(麦) きび砂糖 米粉カレールウ 米油 カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦)	793 kcal	25.6 g	20.1 g	2.7 g
11	金	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 野菜のおかか和え にらとう豆腐のすまし汁	牛乳(乳) さば みそ とり肉 豆腐 かつお節	長ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ にら(福島県産)	ごはん きび砂糖	722 kcal	32.6 g	18.5 g	2.6 g
14	月	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 タルタルソース ほうれん草とコーンのソテー 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 チキン南蛮は いわき市の兄弟都市、 宮崎県延岡市で生ま れた料理です。	牛乳(乳) とり肉 ウインナー 豆腐 油揚げ 大豆ペースト みそ 大豆	玉ねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし 小松菜 こんにゃく ピクルス レモン パセリ	ごはん でん粉 米油 砂糖 オリーブオイル じゃがいも  水あめ 油	793 kcal	34.4 g	25.0 g	2.5 g

7月 給食回数 13回

平均栄養価:エネルギー 788kcal たんぱく質 32.2g 脂質 24.1g カルシウム 418mg 食塩相当量 2.6g

7月(中学校)

勿来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	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し こんにゃくのきんぴら 小松菜ともやしのみそ汁	牛乳(乳) いわし とり肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 大豆ペースト みそ	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん 枝豆 小松菜 もやし	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま	757 kcal	32.8 g	23.8 g	2.3 g
16	水	食パン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ マセドアンヌサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ハム	玉ねぎ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー(福島県産) セロリ ピーマン(福島県産) レモン	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード じゃがいも マヨネーズ レモンハニー	767 kcal	29.2 g	26.7 g	2.8 g
17	木	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 もやしと豚肉の油炒め 呉汁 ももゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	たけのこ にんじん にら(福島県産) もやし 長ねぎ 大根 こんにゃく 桃	ごはん でん粉 砂糖 ラード 米油 じゃがいも	734 kcal	30.8 g	19.9 g	2.3 g

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
♪川部小学校リクエストメニュー♪ 献立CMです♪「人気メニューをのせたので、残さず食べてください！」									
26	火	ゆかりごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き 海そうとこんにゃくのサラダ 豚汁	牛乳(乳) とり肉 とさかのり 昆布 わかめ 茎わかめ かつお節 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	赤じそ バジル にんにく にんじん きゅうり(福島県産) キャベツ 梅干し りんご レモン こんにゃく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん オリーブオイル 砂糖 じゃがいも	663 kcal	31.0 g	14.9 g	2.9 g
27	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン 冬瓜(とうがん)入りポトスープ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 大豆ミート(福島県産・通年) 大豆 ウインナー	玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん 冬瓜 キャベツ ブロッコリー オレンジ	パン(乳,麦) 米粉 米油 じゃがいも 砂糖	708 kcal	29.7 g	21.5 g	2.6 g
28	木	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー セノビーゼリー(乳)	牛乳(乳) ひよこ豆 ウインナー 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 乳酸菌飲料(乳)	とうもろこし 枝豆 玉ねぎ にんじん にんにく レモン	ごはん 米油 じゃがいも 米粉カレールウ カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 水あめ 砂糖	867 kcal	27.6 g	25.5 g	2.8 g
** じゃんがら念仏踊り献立 ** 今日の給食は、いわきの郷土芸能である「じゃんがら念仏踊り」をイメージしています。「盆では米めし おつけでばなす汁 十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞にちなんで献立になっています。十六ささげはあまり手に入らないため、代わりに今が旬のさやいんげんを使用しています。									
29	金	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し いんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) かつお 油揚げ 大豆ペースト みそ	しょうが さやいんげん にんじん なす 玉ねぎ こねぎ(いわき市産)	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	728 kcal	32.6 g	18.1 g	2.2 g

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

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 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。

※ 県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

<文部科学省の学校給食摂取基準>* 中学校生徒 1 食あたり

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	カル シウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物 繊維 (mg)
830	27~ 42	18~ 28	2.5g 未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7.0

8月 給食回数 4回

平均栄養価:
 エネルギー 742kcal
 たんぱく質 30.2g
 脂質 20.0g
 カルシウム 454mg
 食塩相当量 2.6g

7・8月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

暑さで食欲が落ちやすい時期です。

のどごしのよい冷たいめん類もいいですが、

たんぱく質や野菜の栄養もしっかり

とって、夏を元気に乗り切りましょう。

