



# 令和7年 7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦)・ソースかけ にんじんツナサラダ クリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳)( <b>福島県産・通年</b> ) ホキ だいず まぐろフレーク ベーコン ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく <b>きゅうり(いわき市産)</b> 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) でんぷん パン粉(麦) こめ油 さんおんとう オリーブオイル じゃがいも さとう 油 なまクリーム(乳) レモンハニー	691 kcal	26.1 g	23.6 g	2.5 g
2	水	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) 県産とりつくね青じそ(麦) <b>ぶた肉とごぼうのしょうがいため</b> かきたま汁(卵) <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) だいず ぶた肉 <b>とり肉・たまご(卵)(福島県産)</b> ほしひじき	青じそ 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにやく しょうが こまつな	<b>ごはん(いわき市産・通年)</b> 大麦 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油 きびざとう	594 kcal	27.7 g	20.7 g	1.9 g
<b>★ 行事食：七夕献立 ★</b> <span style="font-size: small;">ぎょうじしょく たなばたこんだて</span> <b>7月7日は「七夕」です。七夕にちなみ、星型コロケや、夜空をイメージしたデザートを組み合わせました。みなさんの願いがかないますように。。。</b> <span style="font-size: small;">がつなのか たなばた たなばた ほしがた よぞら</span>									
3	木	しょうゆラーメン 牛乳(乳) くちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> ほしがたコロケ(麦) キラキラ☆カクテル	牛乳(乳) ぶた肉  とり肉 なた	玉ねぎ 長ねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく もも りんご ぶどう レモン ナタデココ バイナップル みかん	ちゅうかソフトめん(麦) でんぷん 水あめ 油 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) コーンフラワー じゃがいも ラード こめ油 こなあめ	611 kcal	22.5 g	15.6 g	2.1 g
4	金	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② チンジャオロースー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 	牛乳(乳) だいず いわし ぶた肉 オイスターソース とうふ <b>だいずペースト(福島県産・通年)</b> みそ 油あげ	玉ねぎ たけのこ しょうが <b>ピーマン(いわき市産)</b> 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード こめ油 じゃがいも	580 kcal	24.5 g	19.5 g	1.9 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 やさいのおかかあえ にらととうふのすまし汁	牛乳(乳) さば みそ かつおぶし とり肉 とうふ	長ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ <b>もやし(福島県産・通年)</b> にんじん 玉ねぎ <b>にら(福島県産)</b>	ごはん きびざとう	575 kcal	27.2 g	16.6 g	2.1 g
8	火	コッペパン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) ウインナーと豆の Pasta(麦) オニオンスープ オレンジ	牛乳(乳) ウインナー 白いんげん豆 ベーコン	玉ねぎ <b>ピーマン(福島県産)</b> しめじ トマト にんじん チンゲンサイ パセリ オレンジ	パン(乳,麦) ペンネ(麦)  さとう こめ油 じゃがいも マーシャルビーンズ(乳)	577 kcal	21.7 g	20.9 g	1.8 g
9	水	トマにやんキムチどん< <b>麦ごはん</b> > 牛乳(乳) いかナゲット  もずくととうふのみそ汁 <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) たら いか ぶた肉 こんぶ もずく とうふ だいずペースト みそ	しょうが <b>トマト(いわき市産)</b> にんじん 大根 <b>にら(福島県産)</b> にんにく 長ねぎ はくさい もやし	ごはん 大麦 でんぷん さとう だいず油 タピオカ こめ油 もち米 きびざとう ごま ごま油 じゃがいも	597 kcal	27.9 g	19.4 g	2.1 g
10	木	ごはん 牛乳(乳) チキンなんばん タルタルソース ほうれん草とコーンのソテー わかめスープ	<b>チキンなんばんは いわき市の兄弟都市、 宮崎県延岡市で生ま れた料理です。</b> 牛乳(乳) とり肉 ウインナー わかめ とうふ だいず	玉ねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし 長ねぎ こんにやく ビクルス レモン パセリ	ごはん でんぷん こめ油 さとう オリーブオイル ごま 水あめ 油	618 kcal	28.6 g	21.4 g	2.1 g
11	金	ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> <b>いわしのあげびたし こんにやくのきんぴら</b> こまつなともやしのみそ汁	牛乳(乳) いわし とり肉 さつまあげ とうふ 油あげ だいずペースト みそ	しょうが こんにやく ごぼう にんじん えだ豆 こまつな もやし	ごはん でんぷん こめ油  きびざとう ごま	591 kcal	26.7 g	20.1 g	1.9 g
14	月	なつやさいかレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ほし空サラダ(乳,麦) <b>こざかな</b> <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) ハム チーズ(乳) ぶた肉 スキムミルク(乳) 青のり かたくちいわし だいず	キャベツ <b>きゅうり(いわき市産)</b> 玉ねぎ ブロッコリー レモン かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん トマト  にんにく グレープフルーツ	ごはん きびざとう 油 小麦粉(麦) カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦) こめ油 でんぷん さとう ごま	626 kcal	23.0 g	19.9 g	2.6 g
15	火	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ マゼドアンヌサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ハム	玉ねぎ トマト にんじん セロリ <b>ブロッコリー(福島県産)</b> キャベツ <b>ピーマン(福島県産)</b>	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード はちみつ マヨネーズ いちごジャム	610 kcal	24.3 g	22.5 g	2.3 g

7月 給食回数 13回 平均栄養価:エネルギー 616kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.3g カルシウム 348mg 食塩相当量 2.1g

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<b>♪川部中学校リクエストメニュー♪</b> <b>献立のCMです♪「不動の人気メニューといわきがたくさんつまったなっこそ汁をご賞味あれ〜！」</b>									
16	水	ツナごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) とり肉のからあげ② なっこそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) <b>とり肉(福島県産)</b> まぐろフレーク とうふ みそ だいずペースト	しょうが にんじん 大根 <b>なめこ・こまつな(いわき市産)</b> 長ねぎ レモン	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう じゃがいも 水あめ はちみつ	703 kcal	32.2 g	22.8 g	1.9 g
17	木	かけうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+かけ汁> やさいかきあげ(麦) れいとうみかん	牛乳(乳) だいず とり肉 なた	ごぼう しゅんぎく 玉ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ みかん	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 こめ油	635 kcal	23.7 g	21.2 g	2.1 g

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
26	火	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン とうがん入りポトスープ オレンジ 	牛乳(乳) ぶた肉 だいず <b>だいずミート(福島県産・通年)</b> ウインナー	玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん とうがん キャベツ ブロッコリー オレンジ	パン(乳,麦) こめ粉 こめ油 じゃがいも さとう	535 kcal	23.2 g	18.0 g	1.9 g
<b>** じゃんがら念仏踊り献立 **</b> 今日給食は、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。「盆でば米めし 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だ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。									
27	水	ごはん 牛乳(乳) <b>かつおのあげびたし</b> いんげんのごまよごし なす汁 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) かつお 油あげ だいずペースト みそ 	しょうが さやいんげん にんじん なす 玉ねぎ <b>こねぎ(いわき市産)</b>	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも 	573 kcal	26.8 g	16.0 g	1.8 g
<b>♪川部小学校リクエストメニュー♪</b> <b>献立の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！」</b>									
28	木	ゆかりごはん 牛乳(乳) とり肉のバジルやき <b>かいそうとこんにやくのサラダ</b> とん汁 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 とさかのり こんぶ わかめ きわかめ かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト	赤しそ バジル にんにく こんにやく <b>きゅうり(福島県産)</b> キャベツ にんじん うめぼし りんご レモン 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん オリーブオイル さとう じゃがいも	521 kcal	25.7 g	13.7 g	2.4 g
29	金	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) <b>ひよこ豆のソテー</b> グレープゼリー <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) ひよこ豆 ウインナー ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし えだ豆 玉ねぎ にんじん にんにく ぶどう	ごはん こめ油 じゃがいも こめ粉カレールウ さとう カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	691 kcal	22.7 g	21.8 g	2.4 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。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か) ※「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※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。
- ※ 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。

<文部科学省の学校給食摂取基準> \*小学校児童(中学年)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)
650	21~33	14~22	2.0g未満	350	50	3	レチノール換算200	0.4	0.4	25	4.5

8月 給食回数 4回  
平均栄養価:  
エネルギー 580kcal  
たんぱく質 24.6g  
脂質 17.4g  
カルシウム 377mg  
食塩相当量 2.1g



7・8月の食育目標

暑さに負けない食事をしよう

暑くなると食欲が落ちやすくなります。夏を元気に乗り切るため、主食・主菜・副菜をしっかりと食べましょう 🍌 🍎 🍷

