

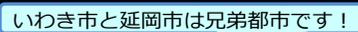
よくかむことは  
よく味わうこと



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」

小名浜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	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② バナナ	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 ほたて  福島県産の豚肉です。 とり肉	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ たけのこ もやし とうもろこし キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ バナナ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード	782 kcal	33.4 g	16.2 g	3.2 g	
♪永崎小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「みんなが好きなツナごはんを入れて、栄養バランスを考えたメニューにしました。残さず食べてください!」										
2	水	♪永崎小学校リクエストメニュー♪ ツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット② とり肉と青菜のとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 たら いか たこ まぐろフレーク	玉ねぎ しょうが  長ねぎはいわき産だネ! 長ねぎ 小松菜 にんじん	ごはん 米油  いわき産の米を使っているんだまい! タピオカ粉 大豆油 でん粉 砂糖	784 kcal	33.7 g	26.0 g	2.8 g	
3	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ とり肉と野菜のトマト煮 豆乳プリン	牛乳(乳) とり肉  いわき産のにんにくです。 大豆 豚肉 豆乳	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 水あめ	868 kcal	32.0 g	31.6 g	2.7 g	
4	金	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 切り昆布の油炒め  キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ いわし  とり肉 昆布	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 梅干し ごぼう にんじん  さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	730 kcal	31.7 g	20.6 g	2.5 g	
7	月	☆チキン南蛮献立☆ 7月8日はチキン南蛮の日です。チキン南蛮は、宮崎県延岡市の郷土料理です。  いわき市と延岡市は兄弟都市です!	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ とり肉  福島県産のとり肉です。 大豆	大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん こんにゃく きゅうり レモン パセリ オレンジ	ごはん じゃがいも  でん粉 米油  砂糖 水あめ 油	830 kcal	30.8 g	31.1 g	2.2 g	
8	火	☆七夕献立☆ 7月7日は七夕です。星の形のハンバーグと、天の川をイメージした七夕スープ、デザートには天の川ゼリーがつきます。 ごはん 牛乳(乳)  星型ハンバーグ おろしソースかけ 七夕スープ 天の川ゼリー	牛乳(乳) とり肉  たら 大豆 豚肉  寒天 豆腐	にんじん 玉ねぎ オクラ トマト ほうれんそう しょうが にんにく 大根 りんご みかん レモン	ごはん でん粉 コーンスターチ 砂糖 水あめ 米油	711 kcal	27.0 g	16.6 g	2.4 g	
9	水	麦ごはん 牛乳(乳)  炒り豆腐つつみ焼き 肉じゃが ミニフィッシュ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆 豆腐 かつお節 ゼラチン 煮干し	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん むき枝豆 しょうが 干しいたけ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 コーンスターチ	768 kcal	33.5 g	18.9 g	2.4 g	
10	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー オムレツ(卵) デミグラスソースかけ コーンポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ  とうもろこし マッシュルーム トマト	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 砂糖 シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳) デミグラスソース 油 米粉 でん粉	815 kcal	31.7 g	26.5 g	2.5 g	

<学校給食摂取基準>



エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
830	27~42	18~28	食塩相当量 2.5 未満	450	120	4. 5	リノール換算 300	0. 5	0. 6	35	7



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

※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。 ※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

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
11	金	<p>じゃんがら給食 (いわき市の伝統食献立)</p> <p>☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p> <p>いわきに昔から伝わるじゃんがら念仏踊りに、「盆では米のめし、おつけではなす汁、十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞があります。今日は、この歌詞にちなんで『じゃんがら給食』です。十六ささげは、今ではあまり作られなくなったいわきの伝統野菜です。代わりに、さやいんげんを使ったごまよごし(ごまあえ)にしました。</p>	牛乳(乳)	玉ねぎ なす	ごはん じゃがいも	718	29.5	18.2	2.0
14	月	<p>夏野菜のカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)</p> <p>ひよこ豆のソテー  福島県産の豚肉です。</p> <p>オレンジ</p>	牛乳(乳) チーズ(乳) 豚肉 スキムミルク(乳)	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんじん	ごはん 米油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	873	29.0	28.8	3.4
15	火	<p>きつねうどん&lt;ソフトめん(麦)+きつねかけ汁&gt;</p> <p>牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦)</p> <p>すいか</p>	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ しゅんぎく	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 米油 パーム油	829	30.8	25.9	3.1
16	水	<p>麦ごはん 牛乳(乳)</p> <p>トマにゃんキムチ丼  いわき産のトマトを使っているニャ!</p> <p>呉汁</p>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ	にんにく しょうが にら 白菜 トマト もやし	ごはん 大麦 じゃがいも ごま油 砂糖 もち米 でん粉 ごま	726	32.5	19.5	2.3
17	木	<p>ごはん 牛乳(乳)</p> <p>さばの甘酢あんかけ</p> <p>けんちん汁 グレープゼリー</p>	牛乳(乳) 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ 大根 玉ねぎ こんにやく	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖	847	32.2	26.2	2.2

給食回数13回 平均栄養価：エネルギー791kcal たんぱく質31.4g 脂質23.5g カルシウム425mg 食塩相当量2.6g



## 夏休み



2学期を元気にむかえるために、夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう!

はしを忘れずに!



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	<p>チキントマトカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)</p> <p>ウインナーと青菜のソテー</p> <p>オレンジ</p>	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマト にんじん	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	825	25.8	25.7	3.2
27	水	<p>♪泉中学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「No.1人気メニューのとり肉のアップルソースかけを中心に、バランスや色どりを考えた組み合わせにしました。」</p> <p>かおりごはん 牛乳(乳)</p> <p>とり肉のアップルソースかけ  福島県産の卵を使用します。</p> <p>かきたま汁(卵) はちみつレモンゼリー</p>	牛乳(乳) 卵(卵) とり肉	青しそ にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく りんご	ごはん でん粉 米油 砂糖 水あめ はちみつ	873	31.8	27.5	2.8
28	木	<p>食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳)</p> <p>白身魚フライ(麦)</p> <p>とり肉と野菜のスープ ミントマト②</p>	牛乳(乳) とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 米油 パン粉(麦) いちごジャム	738	30.4	24.1	2.3
29	金	<p>ごはん 牛乳(乳)</p> <p>豚肉のうま煮  福島県産の豚肉です。</p> <p>わかめのみそ汁  フィッシュビーンズ</p>	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 豚肉 厚揚げ 大豆	長ねぎ こんにやく 干しいたけ にんじん	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 ごま	737	31.5	20.5	2.2

給食回数4回 平均栄養価：エネルギー793kcal たんぱく質29.9g 脂質24.5g カルシウム403mg 食塩相当量2.6g

