

令和7年7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)

7月の食育目標： 暑さに負けない食事をしよう

四倉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
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんち」献立☆☆ いわき市四倉町でとれた「トマト」と「アスパラガス」をつかったカレーが登場します。おいしく食べてくんちね！ * 福島県の「学校等給食の県産食材費支援」事業を活用し、7月は1日と2日に いわき市産・福島県産の食材を多く取り入れた献立を実施します。(太字は地場産物)*								
1 火	牛肉といわきトマトのカレーライス〈ごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーとベーコンのソテー ふくしまももゼリー	牛乳(乳) 牛肉 大豆 ベーコン	いわき市産トマト 玉ねぎ にんじん いわき市産アスパラガス にんにく ブロッコリー とうもろこし もも	ごはん じゃがいも 米粉カレールー 米油 米粉 砂糖	872 kcal	30.8 g	25.4 g	2.6 g
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんち」献立☆☆ いわき市のぶいぶいな「なめこ」を、福島県産の「卵」でとじてかきたま汁にしました。おいしく食べてくんちね！								
2 水	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 米パン粉の豚かつ なすのみそ炒め いわきなめこのかきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 豚肉 大豆ミート みそ のり	いわき市産なめこ 玉ねぎ 小松菜 にんじん にら なす しょうが いわき市産アスパラガス	ごはん でん粉 砂糖 米粉 米油 米パン粉	857 kcal	40.1 g	27.1 g	2.5 g
3 木	タンタンメン〈ちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ〉 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) すいか	牛乳(乳) 豚肉 みそ	にんにく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ 長ねぎ キャベツ しょうが にら すいか	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード 米油	844 kcal	34.3 g	27.5 g	2.9 g
4 金	コッペパン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) なすと米粉ワンタンのラザニア 大麦と根菜のスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆ミート	大根 玉ねぎ にんじん しめじ セロリ なす にんにく アスパラガス トマト オレンジ	パン(乳、麦) ブルーベリージャム 米油 じゃがいも 大麦 でん粉 米粉	730 kcal	32.2 g	19.8 g	2.4 g
☆☆行事食「七夕」献立☆☆ 7月7日は七夕です。たなばた汁には、天の川に見立てた春雨と、星形のおくらが入っています。みなさんの願いが天に届きますように☆								
7 月	とうもろこしと枝豆の混ぜごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) お星さまのコロッケ(麦) 七夕汁 七夕ゼリー(マスカット)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 なると 油揚げ 高野豆腐 豚肉	おくら にんじん 長ねぎ しめじ ごぼう とうもろこし 枝豆 玉ねぎ マスカット	ごはん 春雨 砂糖 米油 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 水あめ ラード パン粉(麦)	791 kcal	28.2 g	25.8 g	2.1 g
8 火	麦ごはん 牛乳 とりつくね②(麦)・てりやきソースかけ チンジャオロースー わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 豚肉 ひじき オイスターソース 大豆	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にら とうもろこし 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 大麦 でん粉 米油 米粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 水あめ	762 kcal	33.5 g	22.4 g	2.7 g
9 水	ごはん 牛乳(乳) さばの竜田揚げ ひじきとツナの油いため キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ ひじき さば まぐろオイルフレック	キャベツ えのきたけ ほうれん草 ごぼう にんじん 枝豆 しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 米油	770 kcal	33.5 g	25.6 g	2.5 g
☆☆全国の郷土料理 宮崎県延岡市発祥「チキン南蛮」☆☆ 延岡市はいわき市と兄弟都市です。甘酸っぱいたれとタルタルソースをかけたとり肉は、暑い日もごはんがすすみますよ！								
10 木	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮・ノンエッグタルタルソース(パック) 冬瓜のとりみスープ 蒸しとうもろこし	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 とり肉	玉ねぎ 冬瓜 にんじん 長ねぎ ほうれん草 しょうが 赤パプリカ とうもろこし	ごはん 米油 でん粉 砂糖 ノンエッグタルタルソース	800 kcal	30.5 g	27.1 g	2.1 g
11 金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳)・コーヒー ズッキーニのソテー アスパラガスのポタージュ(乳、麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ アスパラガス ズッキーニ にんじん キャベツ 小松菜 オレンジ	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも 生クリーム(乳) ルー(乳、麦) 米油 米粉	791 kcal	32.2 g	25.5 g	2.6 g

<いわき市の学校給食摂取基準> (中学生1食あたり)

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	レノール換算 300	0.5	0.6	35	7

スキマDe
食育

DIGITAL★食育情報 * おうちのひとといっしょに見てね *

家庭で手軽に見れる食育情報を紹介します。
(先月の「推し献立」&ひとくち指導など)

(いわき市
四倉給調HP)



7月（中学校）

四倉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
14 月	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) 玉ねぎのうま煮 もずく汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ もずく とり肉 高野豆腐 大豆 豚肉	大根 小松菜 玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米粉 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 パン粉(麦)	855 kcal	31.1 g	27.1 g	2.4 g
☆☆☆わきの郷土食「じゃんがら念仏おどり」献立☆☆☆ いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏おどり」の歌詞の中に「盆では米の飯 おつけではなす汁 十六ささげのよごしはどうだい」という一節があります。今日の給食は、この唄にちなんで、昔からいわきのお盆の時期に食べられてきた献立を取り入れました。 								
15 火	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ かつお	玉ねぎ なす 長ねぎ さやいんげん にんじん しょうが	ごはん じゃがいも ごま 米粉 砂糖 でん粉 米油	739 kcal	33.1 g	18.6 g	2.4 g
16 水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・夏野菜チリソースかけ ソーセージとキャベツのソテー もやしと春雨のスープ	牛乳(乳) とり肉 ウィンナーソーセージ 豚肉	にんじん もやし 玉ねぎ ほうれん草 フロccoliリー キャベツ とうもろこし にんにく しょうが なす 黄パプリカ ピーマン トマト	ごはん 春雨 米油 米粉 でん粉 パン粉(麦) 砂糖	744 kcal	30.3 g	21.3 g	2.4 g
17 木	カレー南蛮うどん〈ソフトめん(麦)+カレー南蛮〉 牛乳(乳) 昆布と竹輪の煮びたし(麦) 冷凍みかん	牛乳(乳) 豚肉 昆布 かつお節 竹輪(麦)	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こねぎ にんにく しょうが もやし 小松菜 ほうれん草 みかん	ソフトめん(麦) 米粉のルー 米油 でん粉	801 kcal	33.5 g	17.2 g	3.0 g
7月給食回数：13回 エネルギー：797kcal たんぱく質：32.6g 脂質：23.9g カルシウム：440mg 食塩相当量：2.5g								

～夏を元気にすごすために～【夏バテ対策】

☆栄養バランスのよい食事☆

食べやすいめん類ばかりだと、栄養が偏ります。主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をしましょう。



☆しっかり睡眠☆
睡眠は、体力回復に効果的です。



☆冷たいものを取りすぎない☆

胃腸が冷えすぎないように、常温や温かいものもとりましょう。



暑い夏こそ みそ汁を飲もう

汗をかくと、体に必要な塩分も外に出てしまいます。そこで、具沢山のみそ汁がおすすめです。水分とともに塩分などのミネラルも補給できます。「朝ごはんに一杯のみそ汁」がおすすめです♪



8月（中学校）

夏休みあけも、はしを忘れずに持ってきてましょう。

8月の食育目標：規則正しい生活をしよう

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	ごはん 牛乳(乳) チキン梅かつ(麦) マーボーなす 野菜入りつみれと春雨のスープ	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート みそ たら とり肉	にんじん 玉ねぎ もやし こねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく なす たけのこ ピーマン 枝豆 かぼちゃ 梅	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 米粉 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	757 kcal	32.8 g	21.7 g	3.0 g
27 水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 キャベツともやしの煮びたし なすとみょうがのかきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 油揚げ さば みそ	なす 玉ねぎ ほうれん草 みょうが にんじん 小松菜 もやし キャベツ	ごはん でん粉 米粉 砂糖 ごま油 ごま	751 kcal	32.6 g	23.7 g	2.4 g
28 木	夏野菜カレーライス〈麦ごはん〉 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ さやいんげん 赤パプリカ トマト にんにく にんじん とうもろこし 枝豆 アセロラ りんご	ごはん 大麦 米油 でん粉 砂糖 米粉カレールウ	828 kcal	27.3 g	20.7 g	2.4 g
29 金	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) マカロニと野菜のスープ(麦) 梨	牛乳(乳) とり肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん ズッキーニ ほうれん草 かぼちゃ 梨	パン(乳、麦) いちごジャム オリーブ油 じゃがいも マカロニ(麦) 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油 でん粉	773 kcal	26.2 g	24.6 g	2.3 g
8月給食回数：4回 エネルギー：777kcal たんぱく質：29.7g 脂質：22.7g カルシウム：433mg 食塩相当量：2.5g								

◆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。 卵…（卵）

牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）

◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆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。