



令和8年 7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)

☆☆☆ 今月の食育目標「夏に負けない食事について考えよう」☆☆☆





常磐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				
						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	水	麦ごはん 牛乳(乳) トマトキムチ丼 中華春雨スープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ オレンジ ほうれん草 きくらげ トマト しょうが にんにく 白菜 りんご もやし にら	ごはん 大麦 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 きび砂糖 ごま 米粉	737 kcal	31.8 g	20.2 g	2.5 g	
2	木	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ 花豆ポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 白大豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたてエキス 豚肉 大豆 豆乳チーズ	 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ マッシュルーム トマト	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 生クリーム(乳) ルウ(麦) 米粉 砂糖 パーム油 油 米油 ラード	880 kcal	39.6 g	33.0 g	2.9 g	
3	金	☆季節の行事食献立 七夕☆ 7月7日は七夕です。短冊に願いを書いて笹に飾り、努力すると願いが叶うと言われてます。給食では天の川にちなんだ七夕汁や星型コロッケが登場します。								
3	金	枝豆ごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) ☆星のコロッケ(麦) 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳(乳) たら 豆腐 油揚げ とり肉 凍り豆腐 豚肉	にんじん オクラ ^{えだまめ} 枝豆 ごぼう 玉ねぎ ^{ひゅうがなつ} 日向夏	ごはん タピオカ粉 でん粉 コーンスターチ 砂糖 水あめ 三温糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) じゃがいも なたね油 米油	759 kcal	29.3 g	24.0 g	2.3 g	
6	月	ムリなくおいしく減塩献立 「青菜入り呉汁」は「呉」という、すりつぶした大豆が入っています。大豆の風味が加わることでおいしく減塩することができます。								
6	月	ごはん 牛乳(乳) 魚のみそマヨネーズ焼き 青菜入り呉汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 赤魚 ひよこ豆	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 レモン パセリ ぶどう	ごはん じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ でん粉 調合油	791 kcal	32.7 g	23.5 g	2.2 g	
7	火	よくかむ献立 よくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。「茎わかめのじゃこ煮」や「小魚」はよくかんで食べる食品です。								
7	火	ごはん 茎わかめのじゃこ煮 牛乳(乳) 炒り豆腐包み焼き なめこと野菜のみそ汁 大豆小魚	牛乳(乳) 豆腐 大豆 みそ 昆布 茎わかめ ちりめんじゃこ とり肉 かつお節 ゼラチン 青のり 煮干し	なめこ にんじん キャベツ 長ねぎ 小松菜 枝豆 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま でん粉 油	717 kcal	34.4 g	18.2 g	2.9 g	
8	水	ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き ひじきの油炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 あじ ひじき とり肉 さつま揚げ	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ さやいんげん ごぼう たけのこ	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 油 ラード	734 kcal	33.5 g	21.1 g	2.3 g	
9	木	コッペパン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ じゃがいもととり肉のコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 卵(卵)	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 オリーブオイル 大豆チョコクリーム(乳) 油	804 kcal	34.6 g	30.9 g	2.8 g	
10	金	チキントマトカレー<麦ごはん+カレー> 牛乳(乳) ズッキーニのソテー 冷凍パイナップル	牛乳(乳) とり肉 豚レバー ひよこ豆 まぐろフレーク	トマト にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく かぼちゃ りんご ズッキーニ キャベツ もやし とうもろこし パイナップル	ごはん 大麦 米粉ルウ でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 ラード 米油	791 kcal	28.6 g	20.9 g	2.4 g	
13	月	★ 季節の行事食献立 ★ じゃんがら念仏踊り(お盆) いわき市には、郷土芸能「じゃんがら念仏踊り」が伝わっています。 「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。」という歌詞の一節にちなんだ給食となっています。								
13	月	食育の日献立 「食育」とは、「食」に関する知識やバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べながら学んでいきましょう。								
13	月	ごはん ^{主食} 牛乳(乳) かつおの揚げびたし ^{主菜} いんげんのごまよごし なす汁 ^{汁物} ^{副菜}	牛乳(乳) 油揚げ みそ 白大豆 かつお	なす にんじん 玉ねぎ  さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも ごま 三温糖 でん粉 米油 砂糖	753 kcal	31.7 g	21.1 g	2.2 g	
		*7月給食回数12回	*平均栄養価	エネルギー：780kcal	たんぱく質：33.3g	脂質：23.2g	カルシウム：468mg	食塩：2.5g		


7月(中学校)

常磐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	火	わかめうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) ちくわ揚げ②(麦) すいか 	牛乳(乳) とり肉 わかめ ちくわ(麦)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ とうもろこし 干しいたけ すいか	ソフトめん(麦) でん粉 米油	756 kcal	34.6 g	15.8 g	2.7 g
リクエストメニュー ★ 藤原小学校 玉川中学校 ★ 「みんな大好き給食」みんなが好きなメニューをリクエストしてくれました。残さず、おいしく食べましょう!									
15	水	ツナごはん<混ぜ込み> 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き <small>同じリクエストを合同で実施します。</small> たまごスープ(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) まぐろフレーク	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 バジル にんにく レモン	ごはん でん粉 砂糖 水あめ ごま オリーブオイル はちみつ <small>※米の量が10g減になっています。</small>	867 kcal	37.4 g	29.3 g	2.7 g
🐟魚食給食🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「めひかり」です。									
16	木	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 目光のからあげ② 肉じゃが 	牛乳(乳) 豚肉 目光 みそ かつお節	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 長ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 米粉	774 kcal	31.2 g	19.8 g	2.2 g

8月(中学校)

夏休み

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
ムリなくおいしく減塩献立									
26	水	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) とりつくね②(麦) どさんこ汁 梨 <small>いわき市ではみずみずしい梨がとれるっぺア </small>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 大豆 ひじきのり	にんじん もやし とうもろこし 梨 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 豆乳バター パン粉(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖	760 kcal	30.5 g	23.2 g	2.1 g
27	木	コッペパン(乳,麦) 福島ももジャム 牛乳(乳) カレーメンチかつ(麦)・ソースかけ ABCミネストローネ(麦)	牛乳(乳) ベーコン ひよこ豆 豆乳チーズ 大豆 とり肉 とりレバー	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも マカロニ(麦) でん粉 米粉 オリーブオイル 砂糖 米油 なたね油 パン粉(麦) ももジャム	813 kcal	30.9 g	25.5 g	2.8 g
よくかむ献立									
28	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし 豚肉のうま煮 <small>夏野菜には、夏の体に必要な成分がつまっています。</small>	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 厚揚げ いわし	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 枝豆 しょうが	ごはん 砂糖 でん粉 米油 ごま	816 kcal	37.7 g	24.7 g	2.2 g
31	月	夏野菜カレー<麦ごはん+カレー> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ハスカップゼリー <small>乳成分を含まないカレーです。</small>	牛乳(乳) 豚肉 ひよこ豆 豆乳チーズ ウインナーソーセージ	玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんにく しょうが にんじん トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし ハスカップ	ごはん 大麦 米粉ルウ でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 ラード 米油	823 kcal	25.7 g	22.3 g	2.5 g

* 8月給食回数4回 * 平均栄養価 エネルギー：803kcal たんぱく質：31.2g 脂質：23.9g カルシウム：423mg 食塩：2.4g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ※地場産物を積極的に活用しています。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。