



令和8年 7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 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
1	水	みそラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) はるまき(麦) ハスカップゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ にはら ほししいたけ ハスカップ	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ さとう なたね油 ラード こめ油	570 kcal	22.2 g	16.7 g	2.3 g
2	木	麦ごはん 牛乳(乳) トマトキムチ丼 ちゅうかはるさめスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ きくらげ トマト しょうが にんにく 白菜 りんご もやし にはら オレンジ	ごはん 大麦 はるさめ でんぷん ごま油 さとう きびぎとう ごま	558 kcal	25.4 g	16.4 g	2.1 g
3	金	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ はなまめポターージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 白花生 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたてエキス ぶた肉 だいず とうにゅうチーズ	玉ねぎ パセリ マッシュルーム にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも さとう 生クリーム(乳) ルウ(麦) パーム油 油 ひまわり油 でんぷん なたね油 ラード 米粉 りんごジャム	649 kcal	27.8 g	20.9 g	1.8 g
<p>よくかむ献立</p> <p>「白花生」は、粒の大きな豆で、ポターージュにしてもおいしく食べられます。</p> <p>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。「小魚」はよくかんで食べる食材です。</p>									
6	月	ごはん 牛乳(乳) いりどうふつつみ焼き 五目豆 青のり小魚	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ だいず とうふ ゼラチン 青のり にぼし	えだ豆 にんじん ごぼう こんにやく しょうが たまねぎ ほししいたけ	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう でんぷん さとう 油	587 kcal	27.4 g	15.5 g	2.3 g
<p>☆季節の行事食献立 七夕☆</p> <p>7月7日は七夕です。短冊に願いをこめて笹にかざり、努力すると願いがかなうと言われています。給食では七夕にちなんだ献立が登場します。</p>									
7	火	えだ豆ごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) ☆星のコロッケ(麦) 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳(乳) たら とうふ 油あげ とり肉 こおりとうふ ぶた肉	にんじん オクラ えだ豆 ごぼう 玉ねぎ 日向夏	ごはん タビオカ粉 でんぷん コーンスターチ さとう 水あめ さんおんとう 小麦粉(麦) パン粉(麦) じゃがいも なたね油 こめ油	563 kcal	23.3 g	18.6 g	1.8 g
<p>よくかむ献立</p> <p>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。「くわかめのじゃこ煮」はよくかんで食べる料理です。</p>									
<p>魚食給食</p> <p>いわき市では、毎月7日を「さかなの日」と制定しました。給食でも常磐ものの魚を提供します。今月は、「めひかり」です。</p>									
8	水	ごはん くわかめのじゃこ煮 牛乳(乳) めひかりのからあげ② なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ めひかり だいずペースト みそ こんぶ くわかめ ちりめんじゃこ	なめこ にんじん キャベツ 長ねぎ こまつな	ごはん さとう ごま でんぷん こめ粉 こめ油	554 kcal	26.0 g	15.3 g	1.9 g
<p>★季節の行事食献立 ★ じゃんがら念仏踊り(お盆)</p> <p>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。「盆でば米の飯、おつけでばなす汁、十六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。</p>									
<p>食育の日献立</p> <p>「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。</p>									
9	木	ごはん 主食 牛乳(乳) 副菜 かつおのあげびたし いんげんのごまよごし なす汁 汁物 主菜	牛乳(乳) 油あげ みそ かつお	なす 玉ねぎ さやいんげん にんじん しょうが	ごはん じゃがいも ごま さんおんとう でんぷん こめ油 さとう	586 kcal	25.4 g	18.1 g	1.8 g
10	金	コッペパン(乳,麦) 福島ももジャム 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) こめ油 ももジャム じゃがいも さとう でんぷん だいず油 オリーブオイル	583 kcal	24.8 g	17.3 g	2.1 g

*7月給食回数12回

*平均栄養価

エネルギー：598kcal

たんぱく質：25.5g

脂質：18.4g

カルシウム：386mg

食塩：2.0g

7月(小学校)



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
13	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) 青菜入りご汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 ひじき	長ねぎ にんじん 玉ねぎ こまつな しそ	ごはん じゃがいも さとう さんおんとう こめ油 パン粉(麦) 小麦粉(麦) でんぷん	607 kcal	26.5 g	21.8 g	2.1 g
14	火	チキントマトカレー<麦ごはん+カレー> 牛乳(乳) ズッキーニソテー れいとうパイナップル	牛乳(乳) とり肉 ひよこ豆 まぐろフレーク	トマト にんじん 玉ねぎ パイナップル 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 とうもろこし キャベツ もやし	ごはん 大麦 こめ粉ルウ でんぷん さとう パーム油 ココア こめ粉 ラード こめ油	586 kcal	21.9 g	16.6 g	1.8 g
15	水	わかめうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) やさしいコロケ(麦) すいか	牛乳(乳) とり肉 わかめ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ とうもろこし ほししいたけ キャベツ ほうれん草 すいか	ソフトめん(麦) だいず油 小麦粉(麦) じゃがいも さとう パン粉(麦) こめ粉 こめ油	621 kcal	23.7 g	18.0 g	2.2 g
16	木	リクエストメニュー ★ 藤原小学校・玉川中学校 ★ ツナごはん<混ぜ込み> 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き 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 ほししいたけ にんじん ほうれん草 バジル にんにく レモン	ごはん でんぷん さとう 水あめ ごま オリーブオイル はちみつ ※米の量が10g減になっています。	709 kcal	31.7 g	25.8 g	2.2 g

8月(小学校)



夏休み

26	水	なつやさしいカレー<麦ごはん+カレー> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ひよこ豆 とうにゅうチーズ ウイナーソーセージ	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 トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん ぶどう	ごはん 大麦 こめ粉ルウ でんぷん さとう パーム油 ココア こめ粉 ラード こめ油	639 kcal	21.6 g	18.1 g	1.9 g
27	木	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん あじつけのり 牛乳(乳) とりつくね(麦)① どさんこ汁 なし	どさんこ汁は、具たくさんにすることで素材のうまみが合わさって、味付けの調味料が少量でもおいしく仕上げることができます。 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 だいず ひじき のり	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ なし	ごはん じゃがいも こめ油 とうにゅうバター 小麦粉 (麦) でんぷん さとう パン粉(麦)	560 kcal	23.1 g	17.2 g	1.6 g
28	金	コッペパン(乳,麦) 福島りんごジャム 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) ABCミネストローネ(麦)	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) ひよこ豆 とうにゅうチーズ だいず ハム(卵,乳) 卵(卵)	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) オリーブオイル さとう でんぷん 油 りんごジャム	595 kcal	23.1 g	18.8 g	2.2 g
31	月	よくかむ献立 小学校3年生「まいごのかぎ」給食 ごはん 牛乳(乳) りいこが見つけたあじのフライ(麦) ソース ぶた肉のうま煮	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。「りいこが見つけたあじのフライ」はよくかむ料理です。小骨に注意して食べましょう。 今日の給食は、「まいごのかぎ」にでてくる「あじ」をフライにしてみました。「あじのフライ」もひと口食べると、ふわふわ浮かび上がるかも？ 牛乳(乳) ぶた肉 こおりとうふ あつあげ あじ	玉ねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ えだ豆	ごはん さとう 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	642 kcal	29.2 g	21.2 g	1.8 g

* 8月給食回数4回 * 平均栄養価 エネルギー：609kcal たんぱく質：24.3g 脂質：18.8g カルシウム：366mg 食塩：1.9g

※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。