



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：暑さに負けない食事をしよう

※通年、「牛乳」は福島県産、「ごはん」はいわき市産を使用しています。


三和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	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) アンサンブルエッグ(卵,乳) ミニトマト② キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 卵(卵) スキムミルク(乳) ベーコン	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん ミニトマト	パン(乳,麦) じゃがいも ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) こめ油	822 kcal	30.4 g	32.2 g	2.2 g
三和学校 ★ 「みんなが種類だと残さず食べられると思ったからリクエストしました。おいしく食べてください！」									
2	木	 リクエスト 献立 みそラーメン 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) 揚げぎょうざ③(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 みそ かみかみメニュー	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 長ねぎ にら ぶどう	中華ソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 ラード こめ粉 さとう	825 kcal	32.0 g	23.4 g	3.3 g
夕食は塩分ひかえめに。									
3	金	 魚食 給食 ごはん 牛乳(乳)  日本型食事献立 めひかりの唐揚げ② ひじきの油炒め けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ めひかり 干しひじき 大豆 とり肉 さつま揚げ	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 でん粉 さとう ごま こめ粉	764 kcal	31.2 g	21.0 g	2.0 g
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「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今回は「目光」です。									
6	月	ごはん 牛乳(乳)  日本型食事献立 さばのみそ煮 野菜の煮びたし(麦) 豚汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば ちくわ(麦) かつお節 チーズ(乳)	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 小松菜 白菜	ごはん じゃがいも さとう	772 kcal	32.5 g	22.7 g	2.9 g
夕食は塩分ひかえめに。									
7	火	しそひじきごはん 牛乳(乳) 星型コロツケ(麦)  セタ 七タスープ セタゼリー	牛乳(乳) 干しひじき 豚肉 豆腐 かまぼこ とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ オクラ みかん ぶどう レモン	ごはん さとう 春雨 ごま でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 じゃがいも	775 kcal	23.4 g	20.5 g	2.4 g
8	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳)  パンにはさんで スラッピージョー 食べましょう。 花豆ポタージュ 青のり小魚	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 白花豆 チーズ(乳) 煮干し スキムミルク(乳) 青のり	玉ねぎ パセリ ピーマン マッシュルーム かみかみメニュー	パン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) こめ油 さとう こめ粉	761 kcal	38.0 g	24.0 g	2.7 g
!! 地域の郷土料理献立：宮崎県延岡市 !!									
9	木	雑穀ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 タルタルソース ゆでキャベツ かぼちゃ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん ピクルス パセリ キャベツ	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマノガサ でん粉 米油 さとう 水あめ	765 kcal	35.0 g	23.2 g	2.1 g
10	金	夏野菜カレーライス(乳,麦)【麦ごはん】 牛乳(乳) ビーンズソテー 冷凍パイン	牛乳(乳) チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 大豆 ベーコン ひよこ豆	玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんにく 枝豆 小松菜 とうもろこし パインアップル	ごはん 大麦 カレールウ(乳,麦) こめ油	838 kcal	30.8 g	22.5 g	2.7 g
13	月	ごはん 牛乳(乳)  日本型食事献立 えびしゅうまい③(え,麦) チンジャオロースー トマトスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 たら えび(え)	玉ねぎ チンゲンサイ トマト たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも でん粉 ごま油 パン粉(麦) 小麦粉(麦)	756 kcal	33.7 g	21.1 g	2.6 g

7月(中学校)



三和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	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量
高野小学校 ★ 「みんながすきなきゅうしょくをあつめたので、全部のこさず食べてほしいです！」								
14	火	 献立 ツナごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 とり肉の唐揚げ② 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳(乳) 豚肉 まぐろフレーク とり肉	にんじん もやし ほうれん草 しょうが みかん	ごはん 春雨 さとう でん粉 こめ油	夕食は塩分ひかえめに。 873 kcal 39.5 g 28.3 g 3.0 g		
15	水	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あかうおの竜田揚げ なすとさやいんげんの揚げびたし なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 赤魚	なめこ 小松菜 長ねぎ しょうが なす さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう こめ油 ごま	715 kcal 27.4 g 22.1 g 2.3 g		
16	木	五目うどん(麦)【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) 煮卵(卵) すいか みそ大豆 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 なた 卵(卵) 油揚げ 大豆 みそ	にんじん 長ねぎ 小松菜 干しいたけ こんにゃく すいか	ソフトめん(麦) さとう	夕食は塩分ひかえめに。 804 kcal 38.7 g 20.7 g 3.2 g		

給食回数：12回 エネルギー：789kcal たんぱく質：32.7g 脂質：23.5g カルシウム：430mg 食塩相当量：2.6g

< 学校給食 摂取基準 > 中学生1食あたり

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 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




熱中症予防 4つのポイント


暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える 
---	--	--	---

※参考 文部科学省 中学生用食育教材「食」の成長と社会への広がり

8月(中学校) はしを忘れずに持ってきてましょう!

三和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	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量
26	水	食パン(乳,麦) はちみつ&マーガリン(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ジュリエンスープ 豆乳プリン	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳,麦) こめ油 はちみつ さとう 小麦粉(麦) パン粉(麦) マーガリン(乳) 水あめ	夕食は塩分ひかえめに。 861 kcal 31.4 g 34.9 g 2.9 g		
27	木	ごはん 牛乳(乳) 福島県産のりんごです。 とり肉の中華炒め ユッケジャンスープ(卵) りんごコンポート	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とり肉 生揚げ	にんじん ぜんまい もやし にら 長ねぎ にんにく 玉ねぎ レモン 干しいたけ 小松菜 りんご	ごはん ごま油 さとう ごま でん粉	807 kcal 35.3 g 27.0 g 2.4 g		
内郷第三中学校 ★ 「みんなが好きで栄養もとれるメニューにしました！ぜひ完食してください！」(※リクエストに入っていた牛乳・いちご味は、栄養価を考慮し9月に実施します。)								
28	金	 献立 わかめごはん 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ② ワンタンスープ(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) わかめ 豚肉 とり肉	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ しょうが レモン	ごはん ワンタン(麦) でん粉 こめ油 水あめ はちみつ	790 kcal 32.7 g 18.4 g 2.5 g		
三和小学校 ★ 「みんなの好きなものをつめこみました。おいしくたべてください！」(※リクエストに入っていた唐揚げは、栄養価を考慮し28日に実施しました。)								
31	月	 献立 ひき肉のカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒーあじ ほうれん草とベーコンのソテー 冷凍みかん	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれん草 エリンギ とうもろこし みかん	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) でん粉 さとう こめ油	夕食は塩分ひかえめに。 867 kcal 28.1 g 19.8 g 3.2 g		

給食回数：4回 エネルギー：833kcal たんぱく質：31.7g 脂質：25.3g カルシウム：400mg 食塩相当量：2.6g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎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。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)