



# 令和8年7,8月分 学校給食予定献立表 (小学校)

※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。



今月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	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 キャバ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) たまご(卵) スキムミルク(乳) ベーコン	とうもろこし キャバツ 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) なまクリーム(乳) こめ油	631 kcal	24.0 g	24.7 g	1.8 g
2	木	 <b>リクエスト</b> ★ <b>「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！」</b> みそラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 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 キャバツ 玉ねぎ とうもろこし こまつな 長ねぎ にら ぶどう	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 ラード こめ粉 さとう	625 kcal	24.6 g	19.1 g	2.8 g
<b>魚食給食</b> 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。									
3	金	ごはん 牛乳(乳)  日本型食事献立 めひかりのからあげ② ひじきの油いため けんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ めひかり 干しひじき だいたい とり肉 さつまあげ	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ 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	624 kcal	26.7 g	19.2 g	1.7 g
6	月	ごはん 牛乳(乳)  日本型食事献立 さばのみそ煮 やさいの煮びたし(麦) とん汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さば ちくわ(麦) かつおぶし チーズ(乳)	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん だいこん こまつな はくさい	ごはん じゃがいも さとう	613 kcal	27.1 g	20.1 g	2.6 g
7	火	しそひじきごはん 牛乳(乳) ほしがたコロケ(麦) たなばたスープ たなばたゼリー 	牛乳(乳) ほしひじき ぶた肉 とうふ 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 はるさめ ごま でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 じゃがいも	575 kcal	18.7 g	15.4 g	1.7 g
8	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳)  パンにはさんで 食べましょう。 スラッピージョー はなまめポタージュ あおりのこざかな	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 しろはなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) 青のり にぼし	玉ねぎ パセリ ピーマン マッシュルーム	パン(乳,麦) じゃがいも なまクリーム(乳) こめ油 さとう こめ粉	600 kcal	30.5 g	19.6 g	2.0 g
<b>!! 地域の郷土料理献立：宮崎県延岡市 !!</b> いわき市の兄弟都市である宮崎県延岡市は「チキン南蛮発祥の地」です。毎年7月8日を「チキンなんばんの日」として学校給食に出るそうです。									
9	木	ざっこくごはん 牛乳(乳) チキンなんばん タルタルソース ゆでキャバツ かぼちゃ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉	かぼちゃ 玉ねぎ だいこん にんじん さやいんげん ピクルス パセリ キャバツ	ごはん おしむぎ もちぎび たかぎび はつがげんまい くろまい はとむぎ アマノガサ でん粉 こめ油 さとう 水あめ	607 kcal	29.5 g	20.4 g	2.0 g
10	金	なつやさいカレーライス(乳,麦)【麦ごはん】 牛乳(乳) ビーンズソテー れいとうパン	牛乳(乳) チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 だいたい ベーコン ひよこまめ	玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんにく えだまめ こまつな とうもろこし パインアップル	ごはん おおむぎ カレールウ(乳,麦) こめ油	646 kcal	24.7 g	18.9 g	2.2 g
13	月	ごはん 牛乳(乳)  日本型食事献立 えびしゅうまい②(え,麦) チンジャオロースー トマトスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 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)	592 kcal	26.5 g	19.1 g	2.2 g

7月(小学校)



三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	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	
14	火	<b>リクエスト</b> 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！」 ツナごはん 牛乳(乳)・コーヒーあじ とりの肉のからあげ② はるさめスープ れいとうみかん	牛乳(乳) ぶた肉 まぐろフレーク とり肉	にんじん もやし ほうれんそう しょうが みかん	ごはん はるさめ さとう でん粉 こめ油	712 kcal	33.1 g	25.1 g	2.8 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) <b>日本型食事献立</b> あかうおのたつたあげ なすとさやいんげんのあげびたし なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ あかうお	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	571 kcal	24.6 g	19.2 g	2.0 g
16	木	ごもくうどん(麦)【リトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) にたまご(卵) すいか みそだいず <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) とり肉 なた たまご(卵) 油あげ だいず みそ	にんじん 長ねぎ こまつな ほししいたけ こんにやく すいか	ソフトめん(麦) さとう	635 kcal	31.8 g	19.0 g	2.8 g

給食回数：12回 エネルギー：619kcal たんぱく質：26.8g 脂質：20.0g カルシウム：389mg 食塩相当量：2.2g

< 学校給食摂取基準 > 小学生、中学年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
650	21~33	14~22	食塩相当量2.0未満	350	50	3	レチノール換算200	0.4	0.4	25	4.5

**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

8月(小学校) はしを忘れずに持ってきましょう!

三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	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 とうにゅうプリン	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 とうにゅう	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	694 kcal	25.2 g	28.1 g	2.1 g
27	木	ごはん 牛乳(乳) <b>福島県産のりんごです。</b> とりの肉のちゅうかいため ユッケジャンスープ(卵) りんごコンポート	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 なまあげ	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 ほししいたけ こまつな りんご	ごはん ごま油 さとう ごま でん粉	629 kcal	27.4 g	22.3 g	2.1 g
28	金	<b>リクエスト</b> 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。) わかめごはん 牛乳(乳) とりの肉のからあげ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 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん もやし ほうれんそう ほししいたけ 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	656 kcal	27.3 g	17.1 g	2.2 g
31	月	<b>リクエスト</b> 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。) ひき肉のカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒーあじ ほうれんそうとベーコンのソテー れいとうみかん	牛乳(乳) とり肉 だいずミート 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 ほうれんそう 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	690 kcal	22.8 g	17.9 g	2.5 g

給食回数：4回 エネルギー：667kcal たんぱく質：25.7g 脂質：21.4g カルシウム：365mg 食塩相当量：2.2g

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)