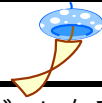




令和8年 7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン 白花豆ポタージュ(乳,麦) グレープゼリー	牛乳(乳)・大豆ミート (福島県産・通年) 豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ トマト にんにく パセリ ぶどう	パン(乳,麦) 米粉 米油 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パーム油	801 kcal	35.4 g	22.9 g	2.6 g
2	木	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 春巻(麦) なすのみそ炒め たまごスープ(卵) おさつスティック	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 とり肉 卵(卵)(福島県産)	しょうが なす 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン(福島県産) キャベツ にんじん 干しいたけ 小松菜 青じそ	ごはん(いわき市産・通年) 大麦 米油 きび砂糖 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ラード 米粉 大豆油 さつまいも	859 kcal	27.4 g	30.9 g	2.5 g
3	金	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 豆腐ハンバーグ・シャリアピンソース カミカミじゃこサラダ どさんこ汁	牛乳(乳) 大豆 豆腐 おから とり肉 昆布 ちりめんじゃこ 大豆ペースト(福島県産・通年) 豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく 切干し大根 きゅうり(福島県産) キャベツ もやし(福島県産・通年) 赤パプリカ とうもろこし 長ねぎ レモン	ごはん でん粉なたね油 砂糖 ごま油 きび砂糖 じゃがいも 米油 豆乳バター	747 kcal	28.0 g	20.3 g	2.6 g
6	月	野菜たっぷり豚丼 牛乳(乳) カミカミメニュー ちくわ揚げ(麦)② 塩こうじスープ みそ大豆	牛乳(乳) ちくわ(麦) 豚肉 凍り豆腐 とり肉 大豆 みそ	玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン 長ねぎ 黄パプリカ こんにゃく にんにく しめじ エリンギ(いわき市産) しょうが キャベツ にんじん えのきたけ	ごはん でん粉 米粉 米油 きび砂糖 しおこうじ 砂糖	771 kcal	34.8 g	20.6 g	2.8 g
☆☆ 行事食:七夕献立 ☆☆			7月7日は「七夕」です。七夕にちなみ、星型のコロッケや、夜空をイメージしたデザートを組み合わせました。みなさんの願いがかないますように。。。。						
7	火	枝豆ごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) 星型コロッケ(麦) 七夕汁(麦) 七夕デザート	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 かまぼこ 豆腐 寒天	玉ねぎ にんじん ごぼう 枝豆 オクラ みかん ぶどう レモン	ごはん でん粉 水あめ じゃがいも 油 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) コーンフラワー ラード 米油 きび砂糖 そうめん(麦) パーム油	776 kcal	33.5 g	20.4 g	2.6 g
8	水	コッペパン(乳,麦) 県産ももジャム 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソースかけ コールスローサラダ じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし きゅうり(福島県産) マッシュルーム にんにく セロリ	パン(乳,麦) でん粉 米油 はちみつなたね油 砂糖 じゃがいも きび砂糖 ももジャム(福島県産)	781 kcal	35.9 g	22.9 g	2.5 g
9	木	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー カミカミメニュー さばのみそ煮 ひじきと根菜の油炒め なめこ汁	牛乳(乳) さば みそ 干しひじき とり肉 さつま揚げ 豆腐 大豆ペースト	長ねぎ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん なめこ(いわき市産) 大根	ごはん きび砂糖 砂糖 米油 じゃがいも	794 kcal	31.9 g	20.8 g	2.6 g
♪菊田小学校リクエストメニュー♪			献立CMです♪「みんなが好きそうな塩ラーメンを選びました。みなさん、おいしく食べてください！」						
10	金	塩ラーメン 牛乳(乳) カミカミメニュー <中華ソフトめん(麦)+塩味スープ> 揚げぎょうざ(麦)② すいか	牛乳(乳) 豚肉	キャベツ しょうが 玉ねぎ なら 長ねぎ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ とうもろこし にんにく すいか	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖なたね油 ラード 米油	758 kcal	29.1 g	21.1 g	2.7 g
13	月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) コーンと枝豆のソテー 冷凍みかん	牛乳(乳) ウィンナー とり肉 豚レバー チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし 枝豆 キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく みかん	ごはん 米油 じゃがいも 米粉のカレールウ カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	811 kcal	26.1 g	22.8 g	2.6 g

7月 給食回数 12回

平均栄養価:エネルギー 784kcal たんぱく質 31.8g 脂質 22.6g カルシウム 419mg 食塩相当量 2.5g

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
魚食給食【目光】 今回は福島県で水揚げされた「目光」です。身がふっくらとやわらかく、おいしいと評判です。よくかんで食べましょう。									
14	火	ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② 車ふの煮しめ(麦) 青菜入り呉汁	牛乳(乳) 目光(いわき市産) とり肉 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん れんこん こんにやく 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ 大根 小松菜	ごはん でん粉 米粉 米油 車ふ(麦) 三温糖 じゃがいも	747 kcal	33.2 g	16.8 g	1.8 g
15	水	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え とり肉と豆のトマト煮	牛乳(乳) 大豆 ハム(卵,乳) 卵(卵) チーズ(乳) かまぼこ かつお節 とり肉	ブロッコリー キャベツ にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム セロリ トマト	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 油 マヨネーズ 米油 じゃがいも いちごジャム	806 kcal	34.0 g	29.6 g	2.8 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) いわしの南蛮漬 茎わかめの炒め煮 みそけんちん汁	牛乳(乳) いわし 茎わかめ さつま揚げ とり肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆ペースト	玉ねぎ 赤パプリカ しょうが こんにやく さやいんげん にんじん 長ねぎ ごぼう 大根	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも	752 kcal	32.5 g	22.1 g	2.1 g

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	水	コッペパン(乳,麦) 黒豆きなこクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・米粉のデミグラスソース ブロッコリーソテー 野菜スープ	牛乳(乳) 卵(卵) 豆乳チーズ ウインナー とり肉	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく トマト ブロッコリー とうもろこし にんじん キャベツ しめじ 小松菜	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 大豆油 パーム油 ラード オリーブオイル 米粉 黒豆きなこクリーム(乳) なたね油	766 kcal	33.5 g	32.0 g	2.9 g
** じゃんがら念仏踊り献立 ** 今日の給食は、いわきの郷土芸能である「じゃんがら念仏踊り」をイメージしています。「盆でばめめし おつけでばなす汁 十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞にちなんだ献立になっています。十六ささげはあまり手に入らないため、代わりに今が旬のさやいんげんを使用しています。									
27	木	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし いんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) かつお 油揚げ 豆腐 みそ 大豆ペースト	しょうが さやいんげん にんじん なす 玉ねぎ こねぎ(いわき市産)	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	735 kcal	33.8 g	18.0 g	2.2 g
28	金	チキントマトカレーライス 牛乳(乳) ズッキーニのソテー 梨	牛乳(乳) まぐろフレーク とり肉 豚レバー ひよこ豆	キャベツ ズッキーニ 黄パプリカ しょうが にんにく りんご(福島県産) トマト・梨(いわき市産) にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん オリーブオイル 米粉のカレールウ 米油 米粉のハヤシルウ	759 kcal	27.7 g	20.3 g	2.4 g
31	月	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) 減塩ソース とり塩肉じゃが ハスカップゼリー	牛乳(乳) あじ とり肉	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ハスカップ	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 じゃがいも きび砂糖 砂糖	738 kcal	28.4 g	17.6 g	2.2 g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
 ※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
 ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
 ※ 県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。
 ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

<文部科学省の学校給食摂取基準>* 中学生生徒 1食あたり

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	カル シウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物 繊維 (mg)
830	27~ 42	18~ 28	2.5g 未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7.0



7・8月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

8月 給食回数 4回

平均栄養価:
 エネルギー 750kcal
 たんぱく質 30.9g
 脂質 22.0g
 カルシウム 442mg
 食塩相当量 2.4g

暑さで食欲が落ちやすい時期です。
 のどごしのよい冷たいめん類もいいですが、
 たんぱく質や野菜の栄養もしっかり
 とって、夏を元気に乗り切りましょう。

