



令和8年7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)



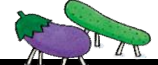


勿来学校給食共同調理場

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
<p>🐟魚食給食【めひかり】🐟 福島県で水揚げされた「めひかり」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。</p>									
1	水	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② きゅうりとわかめのあえもの なめこ入りとん汁	牛乳(乳)・だいずペースト (福島県産・通年) めひかり(いわき市産) ぶた肉 ハム わかめ とろろ みそ	きゅうり(福島県産) こんにゃく 長ねぎ もやし(福島県産・通年) ごぼう 大根 なめこ(いわき市産) にんじん しょうが	ごはん(いわき市産・通年) でんぷん こめ粉 こめ油 ごま油 きびざとう じゃがいも	584 kcal	29.2 g	14.6 g	1.6 g
2	木	ごはん 牛乳(乳) とろろハンバーグ・シャリアピンソース ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ どんこ汁	牛乳(乳) だいず とろろ みそ おから かつおぶし とり肉 かまぼこ ぶた肉 だいずペースト	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく レモン ブロッコリー キャベツ もやし とろろこし 長ねぎ	ごはん でんぷん さとう こめ油 なたね油 マヨネーズ じゃがいも とろろバター	614 kcal	24.4 g	19.6 g	2.1 g
<p>☆☆ 行事食：七夕献立 ☆☆ 7月7日は「七夕」です。七夕にちなみ、星型コロッケや、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。。。🌟</p>									
3	金	えだ豆ごはん(げんりようごはん) 牛乳(乳) ほしがたコロッケ(麦) たなばた汁(麦) たなばたデザート	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 かまぼこ とろろ かんてん	玉ねぎ にんじん ごぼう えだ豆 オクラ みかん ぶどう レモン	ごはん でんぷん 水あめ さとう こめ油 小麦粉(麦) 油 きびざとう そうめん(麦) パン粉(麦) コーンフラワー ラード じゃがいも パーム油	580 kcal	27.8 g	15.6 g	2.1 g
6	月	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② チャプチェ たまごスープ(卵)	牛乳(乳) だいず いわし ぶた肉 とり肉 たまご(卵)(福島県産)	しょうが 玉ねぎ もやし にんにく 赤パプリカ にら(福島県産) ほししいたけ にんじん こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード はるさめ こめ油 きびざとう	580 kcal	23.1 g	18.3 g	1.9 g
7	火	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) カミカミメニュー チリコンカン はなまめポタージュ(乳,麦) オレンジ おさつスティック	牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン しろはなまめ ぶたレバー だいず チーズ(乳) スキムミルク(乳) だいずミート(福島県産)	玉ねぎ トマト にんにく パセリ オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん こめ粉 こめ油 なまクリーム(乳) 小麦粉(麦) さとう パーム油 さつまいも	613 kcal	27.7 g	20.0 g	2.1 g
8	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さけのしおやき ひじきとこんさいの油いため あおな入りご汁	牛乳(乳) さけ ほしひじき とり肉 さつまあげ だいず ぶた肉 油あげ とろろ みそ	ごぼう れんこん さやいんげん 長ねぎ 大根 にんじん こんにゃく ほうれん草	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	568 kcal	26.8 g	17.1 g	2.3 g
<p>♪菊田小学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです♪「みんなが好きそうなしお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！」</p>									
9	木	しおラーメン 牛乳(乳) カミカミメニュー (ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ) あげぎょうざ(麦)② すいか	牛乳(乳) ぶた肉	キャベツ しょうが 玉ねぎ とろろこし にら チンゲンサイ 長ねぎ にんじん たけのこ もやし にんにく すいか	ちゅうかソフトめん(麦) でんぷん 小麦粉(麦) さとう なたね油 ラード こめ油	561 kcal	22.9 g	16.4 g	2.2 g
10	金	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 県産肉だんご(麦)② くるまふの煮しめ(麦) なめこ汁	牛乳(乳) だいず とり肉 とろろ みそ だいずペースト	ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根 れんこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん なめこ(いわき市産)	ごはん でんぷん さとう 水あめ パン粉(麦) だいず油 こめ油 くるまふ(麦) さんおんとう じゃがいも	568 kcal	25.1 g	15.0 g	1.6 g
13	月	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー カミカミメニュー いわしのなんばんづけ くきわかめのいため煮 みそけんちん汁	牛乳(乳) いわし くきわかめ さつまあげ とり肉 油あげ とろろ みそ だいずペースト	玉ねぎ 赤パプリカ しょうが こんにゃく さやいんげん にんじん 長ねぎ ごぼう 大根	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう じゃがいも さとう	628 kcal	27.0 g	20.8 g	2.0 g
14	火	食パン(乳,麦) 県産ももジャム 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) カラフルミニトマト② じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) だいず ハム(卵,乳) たまご(卵) チーズ(乳) ベーコン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム セロリ ミニトマト(いわき市産)	パン(乳,麦) でんぷん さとう 油 じゃがいも きびざとう ももジャム(福島県産)	613 kcal	23.9 g	20.0 g	2.2 g

7月 給食回数 12回 平均栄養価:エネルギー 594kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.9g カルシウム 382mg 食塩相当量 2.0g

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
15	水	やさいたっぷりぶた丼 牛乳(乳) ちくわあげ(麦) しおこうじスープ みそ大豆 カミカミメニュー	牛乳(乳) ちくわ(麦) ぶた肉 こおりどうふ とり肉 だいず みそ	玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン しめじ 黄パプリカ こんにやく えのきたけ にんにく エリンギ(いわき市産) しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん	ごはん でんぷん こめ粉 こめ油 きびざとう しおこうじ さとう	582 kcal	26.7 g	17.5 g	1.9 g
16	木	チキンカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) カミカミメニュー コーンとえだ豆のソテー れいとうみかん	牛乳(乳) ウィンナー とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし えだまめ キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく みかん	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) こめ粉のカレールウ	641 kcal	21.3 g	19.7 g	2.1 g

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	
26	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー あじフライ(麦) げんえんソース とりしお肉じゃが なし 	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 なし(いわき市産)	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 じゃがいも きびざとう	573 kcal	23.8 g	15.8 g	1.8 g	
27	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソース こまつなとコーンのソテー ユッケジャンスープ 	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ウィンナー	玉ねぎ こまつな とうもろこし にんにく にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ にら(福島県産)	ごはん じゃがいも でんぷん ごま油 さとうなたね油 パーム油 きびざとう ラード 水あめ オリーブオイル ごま	608 kcal	24.1 g	21.7 g	2.2 g	
28	金	<p>** じゃんがら念仏踊り献立 **</p> <p>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。「盆では米めし おつけばなす汁 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、代わりに今の旬のさやいんげんを使用しています。</p>								
		ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー かつおのあげびたし いんげんのごまよごし なす汁 	牛乳(乳) かつお 油あげ みそ だいずペースト	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 でんぷん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも	570 kcal	27.1 g	15.2 g	1.7 g	
31	月	チキントマトカレーライス 牛乳(乳) ズッキーニのソテー ハスカップゼリー	牛乳(乳) まぐるフレーク とり肉 ひよこ豆	キャベツ ズッキーニ 黄パプリカ トマト(いわき市産) にんじん しょうが りんご(福島県産) ハスカップ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん オリーブオイル こめ粉のカレールウ こめ油 こめ粉のハヤシルウ	603 kcal	21.6 g	16.8 g	2.1 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。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か) ※「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入する可能性があります。

※ 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。

<文部科学省の学校給食摂取基準> *小学校児童(中学年)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)
650	21~ 33	14~ 22	2.0g 未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

8月 給食回数 4回

平均栄養価:

エネルギー 589kcal
たんぱく質 24.2g
脂質 17.4g
カルシウム 394mg
食塩相当量 2.0g



7・8月の食育目標

暑さに負けない食事をしよう

暑くなると食欲が落ちやすくなります。夏を元気に乗り切るため、主食・主菜・副菜をしっかりと食べましょう。

