

よくかむことは
よく味わうこと



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」

小名浜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	1杯分	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
1	水	麦ごはん 牛乳(乳) 厚揚げのチリソース煮 スープぎょうざ(麦) フィッシュビーンズ	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ とり肉 煮干し 大豆 青のり	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう にんにく しょうが たけのこ ピーマン 長ねぎ キャベツ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) さとう でん粉 ごま油 油 ラード ごま 米粉 米油	753 kcal	30.8 g	17.9 g	2.8 g		
2	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトソースかけ 青菜のシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく セロリ トマト	パン(乳,麦) さとう じゃがいも マーガリン(乳) こめ油 生クリーム(乳) 大豆油 シチュールウ(乳,麦) でん粉	800 kcal	30.5 g	28.9 g	2.5 g		
3	金	☆ チキン南蛮献立 ☆ 7月8日はチキン南蛮の日です。チキン南蛮は、宮崎県延岡市の郷土料理です。 いわき市と延岡市は兄弟都市です！									
3	金	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 豚汁 ミニトマト②	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 福島県産のとり肉です。 大豆 とり肉	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり レモン パセリ ミニトマト	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 水あめ 砂糖 パーム油 大豆油	858 kcal	33.4 g	31.1 g	2.2 g		
6	月	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
6	月	ごはん 牛乳(乳) 白身魚のみそマヨチーズ焼き 呉汁 五目きんぴら	牛乳(乳) ぶた肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ ホキ ひよこ豆 とり肉 さつま揚げ	にんじん 大根 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ ごぼう いわき産です！	ごはん じゃがいも でん粉 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油	811 kcal	38.8 g	23.6 g	2.8 g		
7	火	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) ぎょうざ②(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 福島県産の豚肉です。 みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし とうもろこし オレンジ キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ なら	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 ラード	803 kcal	31.8 g	24.8 g	3.5 g		
8	水	☆ 七夕献立 ☆ 7月7日は七夕です。天の川をイメージした七夕スープと、七夕ゼリーがつかます。									
8	水	ごはん 牛乳(乳) トマにゃんキムチ丼 七夕スープ 七夕ゼリー いわき産のトマトを使っているニャ！	牛乳(乳) とり肉 豆腐 たら 豚肉 昆布 いわき産の昆布です。 豆乳 寒天	にんじん 玉ねぎ オクラ トマト なら ほうれんそう にんにく しょうが メロン 大根 長ねぎ 白菜 もやし レモン	ごはん ごま油 もち米 でん粉 ごま 水あめ 砂糖	715 kcal	29.1 g	16.2 g	2.4 g		
9	木	🐟 魚食給食 🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも「常盤もの」を取り入れていきます。今日の魚は「 日光 」です。 常盤もの									
9	木	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
9	木	麦ごはん 牛乳(乳) 日光の唐揚げ② ひじきの油炒め なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 大豆 みそ 日光 とり肉 干しひじき さつま揚げ	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ 小松菜 なめこ いわき産のなめこです。 干しいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉 米油 砂糖 ごま でん粉	746 kcal	32.2 g	17.4 g	2.1 g		
10	金	夏野菜カレー(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー いわき産の米を使っているんだまい！ ひよこ豆のソテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ にんじん なす さやいんげん とうもろこし むき枝豆	ごはん 米油 カレールウ(麦) 砂糖 ハヤシルウ(麦)	878 kcal	28.8 g	28.3 g	3.4 g		


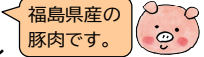



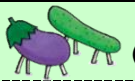



<学校給食摂取基準>

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	リチノール換算 300	0.5	0.6	35	7



※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※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。 ※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

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	I補*	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
13	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 肉じゃが オレンジ 	牛乳(乳) 豚肉  いわし 	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん しょうが オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖  でん粉 	777 kcal	32.3 g	20.6 g	2.3 g	
14	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ みそけチャップソースかけ 醤油けんちん汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 豚肉 とり肉 みそ	にんじん ごぼう こんにやく 大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ しょうが にんにく トマト ぶどう	ごはん 米油 でん粉 じゃがいも 砂糖 ラード	735 kcal	25.4 g	18.6 g	2.0 g	
15	水	<p>じゃんがら給食 (いわき市の伝統食献立) いわきに昔から伝わるじゃんがら愈々踊りに、「盆では米のめし、おつけではなす汁、十六ささげのよこしはどうだい」という歌詞があります。今日は、この歌詞にちなんだ『じゃんがら給食』です。十六ささげは、今ではあまり作られなくなったいわきの伝統野菜です。代わりに、さやいんげんを使ったごまよこし(ごまあえ)にしました。</p> <p>☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>								
		ごはん 牛乳(乳) かつおの竜田揚げ いんげんのごまよこし なす汁 	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ  かつお	玉ねぎ なす しょうが にんじん  さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	718 kcal	29.5 g	18.2 g	2.0 g	
16	木	食パン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) とり肉とじゃがいものスープ すいか	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ  ほうれんそう すいか	パン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 パン粉(麦) 米油 砂糖	880 kcal	31.9 g	35.6 g	2.5 g	



給食回数12回 平均栄養価：エネルギー790kcal たんぱく質31.2g 脂質23.4g カルシウム468mg 食塩相当量2.5g



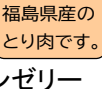
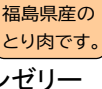








夏休み



2学期を元気にむかえるために、夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！

はしを忘れずに！

なしポチ

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	I補*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
♪泉小学校・泉中学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「人気のあるとり肉のアップルソースかけやかきたま汁を中心に、栄養バランスを考えて組み合わせました。」									
26	水	ごはん 味つけのり 牛乳(乳)  とり肉のアップルソースかけ  かきたま汁(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豆腐 のり  卵(卵) 	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく りんご  レモン	ごはん でん粉 米油 砂糖 水あめ はちみつ	842 kcal	39.0 g	19.5 g	2.3 g
27	木	食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) 豚肉入りコロケ(麦) 大麦入り野菜スープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 練乳(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ  小松菜	パン(乳、麦) 大麦 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 とうもろこし油 コーンフラワー 砂糖 水あめ じゃがいも でん粉 ラード いちごジャム	786 kcal	26.2 g	27.5 g	2.3 g
♪中央台南中学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「給食の残りが減るように、人気のメニューをとり入れ、栄養バランスも考えて献立を立てました。」									
28	金	ツナごはん 牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦)  わかめと野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 大豆 干しひじき まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう 青しそ	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖  パン粉(麦)	830 kcal	32.7 g	28.6 g	2.5 g
31	月	チキントマトカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) 青菜とベーコンのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム にんじん トマト  とうもろこし りんご オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも カレー(乳、麦)  ハヤシルウ(麦)	777 kcal	26.7 g	20.0 g	3.0 g

給食回数4回 平均栄養価：エネルギー809kcal たんぱく質31.2g 脂質23.9g カルシウム437mg 食塩相当量2.5g

