

★今月の食育目標★

「暑さに負けない食事をしよう」

令和8年7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)



いわき市立平北部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人1日	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
1 水	ごはん 牛乳(乳) 味付けのり 一汁二菜献立 にんじんメンチかつ(麦) ひじきとツナのサラダ ←かみかみメニュー かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 大豆 豚肉 ひじき マグロフレーク のり	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油 マヨネーズ	875 kcal	36.5 g	34.1 g	2.6 g
2 木	ジャージャーめん 【中華ソフトめん(麦)+ジャージャースープ】 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) すいか	牛乳(乳) 大豆 みそ 豚レバー ほたて ゼラチン 豚肉 とり肉	玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ たけのこ にんじん すいか なら 干しいたけ	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま油 三温糖 砂糖 ごま 大豆油 でん粉 ラード 春雨 小麦粉(麦) なたね油	892 kcal	33.0 g	25.4 g	3.3 g
* 季節の行事食献立 * セタ 7月7日はセタです。セタにちなんで、星型のハンバーグとセタゼリーがつきます。								
3 金	混ぜ込み枝豆ごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) 星のハンバーグ てりやきソースかけ セタ汁(麦) セタデザート	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 凍り豆腐 油揚げ 寒天	おくら にんじん とうもろこし 玉ねぎ しょうが にんにく トマト りんご 枝豆 ごぼう たけのこ みかん ぶどう レモン	ごはん 春雨 でん粉 砂糖 パン粉(麦) ラード 水あめ パーム油	808 kcal	35.9 g	21.7 g	2.6 g
* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。								
6 月	ごはん 牛乳(乳) ←かみかみメニュー アジフライ(麦) ソース もやしのしょうがいため みそけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 大豆 みそ アジ とり肉	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく もやし こまつな しょうが	ごはん じゃがいも 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦) 三温糖	759 kcal	31.7 g	21.8 g	2.2 g
7 火	コッペパン(乳、麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) 卵のキッシュ(卵、乳、麦) キャロットポターージュ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたて 豚肉 大豆 卵(卵)	玉ねぎ にんじん かぼちゃ	パン(乳、麦) 砂糖 バター(乳) 小麦粉(麦) パーム油 米油 大豆油 生クリーム(乳) じゃがいも 大豆チョコクリーム(乳) 油	840 kcal	31.2 g	34.8 g	2.3 g
* 全国の郷土料理こんだて * 宮崎県延岡市 いわき市の兄弟都市になっている宮崎県延岡市は「チキン南蛮発祥の地」です。毎年7月8日を「チキン南蛮の日」としていて、学校給食にも出るそうです。								
8 水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 チキン南蛮・タルタルソース ブロッコリー入り野菜ソテー 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 ベーコン	長ねぎ にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり	ごはん じゃがいも でん粉 米油 三温糖 砂糖 水あめ パーム油 大豆油	837 kcal	40.6 g	28.1 g	2.4 g
🐟🐟 魚食給食 🐟🐟 「常盤もの」は このマークが目印!! いわき市では、魚を食べる機会を増やし、水産業への関心を深めることを目的として、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月いわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今日は「めひかり」です。								
9 木	ごはん ごぼうの油みそ 牛乳(乳) 目光のから揚げ② ←かみかみメニュー いわき野菜の豚汁 さくらんぼゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 目光 かつおぶし	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ ごぼう レモン なめこ しょうが さくらんぼ	ごはん 米粉 でん粉 米油 三温糖 砂糖	762 kcal	30.2 g	19.8 g	2.2 g
10 金	ポークカレーライス(乳、麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) 青菜とコーンのソテー オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん しょうが トマト グリンピース にんにく 小松菜 とうもろこし オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(乳、麦) 米油 ハヤシルウ(麦)	844 kcal	29.9 g	23.9 g	2.7 g
* 季節の行事食こんだて * お盆 * 地域の郷土料理こんだて * いわき市 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。「盆では米のめし おつけではなす汁 十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞にちなんで献立になっています。ごまよごしには十六ささげのかわりに、今がおいしいさやいんげんを使っています。								
13 月	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし ←かみかみメニュー さやんげんのごまよごし なす汁 県産ももゼリー 一汁二菜献立	牛乳(乳) 油揚げ みそ かつお	なす 玉ねぎ にんじん さやいんげん 白桃 しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 米油 ごま 三温糖 粉あめ 砂糖	793 kcal	32.3 g	21.9 g	2.3 g

7月(中学校)

いわき市立平北部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
14	火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ハムカツ(麦) メンチソースがけ とり肉と豆のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 大豆 練乳(乳) 豚肉 	にんにく にんじん トマト マッシュルーム 玉ねぎ 	パン(乳,麦) オリーブオイル じゃがいも でん粉 パン粉(麦) なたね油 パーム油 えごま油 砂糖 水あめ 米油	815 kcal	32.4 g	25.0 g	2.9 g
15	水	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 一汁二菜献立 ぎょうざ②(麦) チンジャオロースー 中華スープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 大豆 	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 きくらげ たけのこ ピーマン キャベツ パプリカ しょうが  にんにく にら	ごはん 春雨 でん粉 ラード ごま油 米油 小麦粉(麦) 砂糖 水あめ 油	761 kcal	30.2 g	18.9 g	2.4 g
16	木	きつねうどん ＜ソフトめん(麦)+きつねかけ汁(卵)＞ 牛乳(乳) かぼちゃ天ぷら(麦) 冷凍みかん	牛乳(乳) とり肉 なた うずら卵(卵) 油揚げ	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 長ねぎ かぼちゃ みかん	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油	790 kcal	33.5 g	19.3 g	2.5 g
給食回数：12回 エネルギー：815kcal たんぱく質：33.1g 脂質：24.6g カルシウム：453mg 食塩相当量：2.5g									






夏休み♪

生活リズムが不規則にならないように、夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、
元気に過ごしましょう！

8月(中学校)



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	雑穀入りごはん 牛乳(乳) 味つけのり とり肉のアップルソースがけ 卵スープ(卵) ミニトマト② 	牛乳(乳) 豚肉  卵(卵) とり肉 のり	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 にんにく りんご レモン ミニトマト	ごはん 大麦 高きび もちきび 黒米 発芽玄米 はと麦 砂糖 アマランサス でん粉 米油	802 kcal	39.1 g	23.9 g	2.0 g
* 地場産物活用献立 *									
27	木	夏野菜カレーライス(乳,麦) ＜麦ごはん＞ 牛乳(乳)・バナナ味 かみかみメニュー ひよこ豆と枝豆のソテー なし	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) ひよこ豆  スキムミルク(乳) 大豆	玉ねぎ かぼちゃ なす なし スッキーニ さやいんげん トマト にんにく しょうが 枝豆	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 ハヤシルウ(麦)	893 kcal	33.6 g	24.6 g	2.7 g
28	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 パンプキンフライ(乳,麦) ビビンバ もずく汁 みかんゼリー	牛乳(乳) もずく 豆腐 みそ 豚肉 ゼラチン	長ねぎ ほうれん草 もやし しょうが にんにく にんじん 小松菜 ぜんまい かぼちゃ みかん	ごはん 米油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 小麦粉(麦) なたね油 マーガリン(乳) パン粉(麦) 大豆油 水あめ	786 kcal	31.9 g	23.0 g	2.6 g
31	月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 ほうれん草入り卵焼き(卵) 豚肉のキムチ炒め 水ぎょうざ入りスープ(麦) 小魚	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 昆布 卵(卵) のり かたくちいわし みそ	キャベツ しょうが 長ねぎ にんじん もやし 白菜 にら 大根 にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 でん粉 ごま油 油 ラード 米粉 もち米 米油 ごま	759 kcal	32.8 g	21.0 g	2.8 g
給食回数：4回 エネルギー：810kcal たんぱく質：34.4g 脂質：23.1g カルシウム：487mg 食塩相当量：2.5g									

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) 「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。



◎市のHPで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。➡



畚7・8月の地場産物(予定)畚

いわき市産 米、トマト、梨 福島県産 卵、豚肉、もやし、さやいんげん、にら、桃
※豆腐・油あげ・こんにゃくは、地元の業者さんによっていただいています。
また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。