

★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 (小学校)



いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	I補料	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 季節の行事食こんだて * <b>七夕</b>  <b>かみかみメニュー</b>									
1	水	* 季節の行事食こんだて * <b>七夕</b> えだまめごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) ほしのハンバーグ てりやきソースかけ たなばた汁(麦) たなばたデザート	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 こうりどうふ 油あげ かんてん	おくら にんじん とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく トマト りんご えだまめ ごぼう たけのこ みかん ぶどう レモン	ごはん はるさめ でんぷん さとう パンこ(麦) ラード 水あめ パーム油 ぶどうとう	631 kcal	28.6 g	17.9 g	2.2 g
2	木	ざっこく入りごはん 牛乳(乳) なすとぶた肉のみそいため かきたま汁(卵) <b>こざかな</b>   <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) とり肉 のり みそ たまご(卵) ぶた肉 だいず かたくちいわし	にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう なす ピーマン	ごはん 大むぎ もちきび ごま たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アヲカシ でんぷん さとう さんおんとう こめ油	582 kcal	27.4 g	17.7 g	1.9 g
3	金	ジャージャーめん 【ちゅうかソフトめん(麦)+ジャージャースープ】 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) すいか	牛乳(乳) だいず みそ ほたて ゼラチン ぶた肉 とり肉	たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たけのこ にんじん もやし すいか ほししいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま油 さんおんとう さとう ごま だいず油 でんぷん ラード こむぎこ(麦) はるさめ	663 kcal	25.2 g	19.4 g	2.5 g
* 一汁二菜こんだて * <b>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</b> 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) 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) とうふ だいず みそ あじ とり肉	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん こんにゃく もやし こまつな しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 こむぎこ(麦) パンこ(麦) さんおんとう	603 kcal	26.3 g	19.2 g	1.9 g
* 全国の郷土料理こんだて * <b>宮崎県延岡市</b> 									
7	火	ごはん 牛乳(乳) チキンなんばん・タルタルソース ブロッコリー入りやさいソテー ご汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 ベーコン	ながねぎ にんじん たまねぎ 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 でんぷん こめ油 さんおんとう さとう 水あめ パーム油 だいず油	664 kcal	33.5 g	24.8 g	2.1 g
8	水	コッペパン(乳、麦) だいずチョコクリーム(乳) 牛乳(乳) たまごのキッシュ(卵、乳、麦) キャロットポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたて だいず ぶた肉 たまご(卵)	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 	パン(乳、麦) さとう バター(乳) こむぎこ(麦) パーム油 こめ油 だいず油 なまクリーム(乳) 油 だいずチョコクリーム(乳) じゃがいも	676 kcal	24.6 g	29.6 g	1.9 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のキムチいため 水ぎょうざ入りスープ(麦) れいとうみかん	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 こんぶ みそ	キャベツ しょうが ながねぎ にんじん もやし はくさい だいこん にんにく いら たまねぎ チンゲンサイ みかん	ごはん こむぎこ(麦) さとう でんぷん ごま油 油 ラード こめこ もちこめ こめ油	598 kcal	22.9 g	15.6 g	1.9 g
🐟🐟 <b>魚食給食</b> 🐟🐟  「常磐もの」は、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「常磐もの」を取り入れていきます。今日は「めひかり」です。									
10	金	ごはん ごぼうの油みそ 牛乳(乳) めひかりのからあげ②  <b>かみかみメニュー</b> なめこやさいのみそ汁 ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ めひかり かつおぶし かんてん	なめこ にんじん はくさい ながねぎ こまつな ごぼう なし	ごはん こめこ でんぷん こめ油 さんおんとう さとう	591 kcal	25.7 g	17.9 g	1.8 g
* 季節の行事食こんだて * <b>お盆</b>  <b>地域の郷土料理こんだて * いわき市</b> 									
13	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のしおこうじやき さやいんげんのごまよごし なす汁 県産ももゼリー <b>一汁二菜こんだて</b>	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉	なす たまねぎ にんじん さやいんげん はくとう 	ごはん じゃがいも ごま こめこうじ さんおんとう さとう こなあめ 	622 kcal	26.8 g	20.3 g	1.9 g

7月(小学校)



いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	火	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜こんだて</span> ぎょうざ(麦) チンジャオロースー ちゅうかスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 だいす	玉ねぎ ながねぎ ほうれんそう 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 にはら	ごはん はるさめ でんぶん ごま油 こめ油 こむぎこ(麦) さとう 水あめ ラード 油	584 kcal	24.9 g	19.5 g	1.9 g
15	水	食パン(乳,麦) きなこクリーム(乳) 牛乳(乳) ハムカツ(麦) とり肉とたまめのトマトに <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 白いんげんまめ だいす ぶた肉	にんにく にんじん トマト マッシュルーム たまねぎ	パン(乳,麦) オリーブオイル こめ油 じゃがいも でんぶん パンこ(麦) なたね油 パーム油 えごま油 さとう きなこクリーム(乳)	694 kcal	25.3 g	27.6 g	2.3 g
16	木	ポークカレーライス(乳,麦) <むぎごはん> 牛乳(乳) あおなとコーンのソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが トマト グリンピース にんにく こまつな とうもろこし オレンジ	ごはん 大むぎ じゃがいも カレールウ(乳,麦) こめ油 ハヤシルウ(麦)	650 kcal	22.3 g	20.5 g	2.2 g
給食回数：12回 エネルギー：630kcal たんぱく質：26.1g 脂質：20.8g カルシウム：382mg 食塩相当量：2.0g									



なつやすみ♪

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(小学校)



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
26	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・トマトソースかけ コーンポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 だいす スキムミルク(乳) ぶた肉 チーズ(乳)	たまねぎ グリンピース トマト とうもろこし にんにく	パン(乳,麦) さとう じゃがいも 油 でんぶん マーガリン(乳) パーム油 ひまわり油 なまクリーム(乳) こめ油 オリーブオイル コーンスターチ なたね油 ラード こむぎこ(麦)	676 kcal	26.0 g	25.5 g	2.0 g	
27	木	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜こんだて</span> パンプキンフライ(乳,麦) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ビビンバ</span> もずく汁 みかんゼリー	牛乳(乳) もずく とうふ みそ ぶた肉 ゼラチン	ながねぎ ほうれんそう もやし しょうが にんにく にんじん こまつな ぜんまい かぼちゃ みかん	ごはん こめ油 さとう ごま油 ごま でんぶん こむぎこ(麦) なたね油 マーガリン(乳) パンこ(麦) だいす油 水あめ	625 kcal	27.0 g	19.4 g	1.9 g	
28	金	* <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">地場産物活用献立</span> * <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いわき市で栽培されている「サンシャインいわき梨」や「サンシャイントマト」を使用した献立です。地元の新鮮な食材を味わいましょう。</span>								
28	金	なつやさいかレーライス(乳,麦) <むぎごはん> 牛乳(乳) なし ひよこまめとえだまめのソテー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) ひよこまめ スキムミルク(乳)	たまねぎ かぼちゃ なす なし ズッキーニ さやいんげん トマト にんにく しょうが えだまめ	ごはん 大むぎ じゃがいも カレールウ(乳,麦) こめ油 ハヤシルウ(麦)	684 kcal	24.6 g	22.3 g	2.3 g	
31	月	わかめごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ たまごスープ(卵) ミニトマト②	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉	たまねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう にんにく りんご レモン ミニトマト	ごはん でんぶん こめ油 さとう	593 kcal	29.5 g	18.1 g	1.9 g	
給食回数：4回 エネルギー：645kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.3g カルシウム：389mg 食塩相当量：2.0g										

◎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。



◎7・8月の地場産物(予定)◎

いわき市産 こめ、トマト、なし、なめこ 福島県産 たまご、ぶた肉、もやし、さやいんげん、にはら、もも  
※豆腐・油あげ・こんにゃくは、地元の業者さんで作っていただいています。  
また、野菜もなるべく地元のを優先して納品していただいています。