



# 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

7・8月の地場産物(予定):ごはん・牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・こんにやく・さやいんげん・トマト・ミニトマト・もやし・ズッキーニ・青パパイア・なめこ・りんご・梨

平南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			
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1 水	全国の郷土料理献立 * 沖縄県 *	タコライスとは、1980年代に、メキシコの郷土料理「タコス」をもとに考えられた、沖縄県の郷土料理です。タコスの具をごはんの上のせて食べましょう。						
	ごはん 牛乳(乳) タコライス もずくとり団子のスープ(麦) シークワーサーゼリー	牛乳(乳) 大豆 とり肉 もずく 豚肉 豚レバー いんげん豆 えんどう ひよこ豆 豆乳	玉ねぎ とうもろこし しょうが 枝豆 にんにく シークワーサー	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 米油 米粉	755 kcal	27.6 g	19.3 g	2.8 g
2 木	一汁二菜献立	一汁二菜は、ごはんなどの主食に、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バランスのとおりやすい献立です。						
	ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい②(麦) チンジャオロースニ 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 豚肉 かきエキス 大豆 たら	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ なら しょうが にんにく たけのこ ピーマン とうもろこし	ごはん でん粉 春雨 米油 ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 水あめ ラード パン粉(麦)	759 kcal	32.9 g	22.3 g	2.8 g
3 金	ジャージャーめん <中華ソフトめん中(麦)+ジャージャーめんスープ> 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦) すいか	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 豆腐 豆乳 いとよりだい	しょうが にんにく しらたき 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 枝豆 とうもろこし にんじん すいか	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 ごま ごま油 大豆油 でん粉 小麦粉(麦)	831 kcal	32.0 g	24.3 g	2.6 g
6 月	季節の行事食献立 * 七夕 *	7月7日は七夕です。七夕にちなんで、星形の食べものをたくさん使った献立にしました。どこにあるか探してみてくださいね。						
	ごはん 牛乳(乳) 星型ハンバーグ・てりやきソースかけ 七夕スープ 七夕デザート	牛乳(乳) とり肉 豆腐 たら 豚肉 大豆	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しょうが オクラ トマト にんにく	ごはん 砂糖 水あめ でん粉 ラード	733 kcal	31.5 g	18.5 g	2.5 g
7 火	* 朝ごはんモデル献立 *	朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。忙しい朝は、汁物に肉や野菜を多くとり入れると、栄養バランスが手軽に整い、おすすめです☆						
	食パン(乳、麦) いわき梨ジャム 牛乳(乳) キャベツメンチカツ(麦)・ワインソースかけ ジュリエヌスープ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉	にんじん セロリ 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ 梨 レモン	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー でん粉 砂糖 菜種油 パーム油 パン粉(麦) 大豆油 米油 水あめ	741 kcal	26.5 g	26.9 g	2.6 g
8 水	魚食給食 < 日光 >	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を給食に取り入れています。今日は、いわき市の魚『日光』です。						
	ムリなくおいしく減塩献立	ナムルは、にんにくやごまの風味・酢の酸味・コチュジャンの辛味で、しょうゆの量が少なくても、おいしく食べることができます。						
9 木	ごはん 牛乳(乳) 日光の唐揚げ② もやしとささみのナムル わかめと麩のみそ汁(麦)	牛乳(乳) 豆腐 みそ わかめ 日光 とり肉	玉ねぎ 長ねぎ にんにく にんじん もやし 小松菜	ごはん じゃがいも 麩(麦) でん粉 米粉 米油 ごま油 大豆油 砂糖 ごま	737 kcal	31.7 g	18.5 g	2.2 g
	発芽米入りごはん おかかふりかけ 牛乳(乳) しそとりつくね(麦) チャブスイ(え、卵) ハスカップゼリー	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ えび(え) うずら卵(卵) 大豆 とり肉 干しひじき のり かつお節	干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ しそ ハスカップ	ごはん 発芽米 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) コーンスターチ	780 kcal	32.2 g	22.7 g	2.3 g
10 金	全国の郷土料理献立 * 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、学校給食にも出るそうです。						
	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース なめこ野菜のみそ汁 ミントマト②	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 大豆	にんじん なめこ キャベツ 小松菜 玉ねぎ ピクルス パセリ ミントマト	ごはん でん粉 米油 砂糖 水あめ パーム油 大豆油	801 kcal	31.8 g	30.2 g	2.6 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
13 月	季節の行事食献立 * じゃんがら *	いわき市の夏の風物詩であるじゃんがら念仏踊りには、「盆でば米の飯、おつけでばなす汁、十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞があります。今日は、この歌詞にちなんで作った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伝統野菜です。給食では代わりにさやいんげんを使い、黒ごまであえたごまよごしにしました。						
	ごはん 牛乳(乳) かつおかつ(麦) いんげんのごまよごし なすのみそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span>	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 かつお	玉ねぎ なす にんじん さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま とうもろこし油 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 パン粉(麦) 米油	785 kcal	26.8 g	26.1 g	2.5 g
14 火	コッパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー・ラタトゥイユソースかけ コーンポタージュ(乳,麦) カレー小魚 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) 大豆 ウインナー 豆乳 片口いわし	にんじん 玉ねぎ とうもろこし にんにく しょうが なす パプリカ ピーマン トマト	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも コーンスターチ 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 生クリーム(乳)	858 kcal	34.0 g	36.0 g	2.9 g
15 水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 厚揚げと豚肉のみそいため 水餃子スープ(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 みそ 厚揚げ のり 練乳(乳)	にんじん もやし キャベツ しょうが 長ねぎ なら 干しいたけ たけのこ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米粉 米油	738 kcal	25.8 g	17.8 g	2.7 g
16 木	夏野菜カレーライス<麦ごはん> 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむメニュー</span>	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 ベーコン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす トマト ズッキーニ かぼちゃ さやいんげん 枝豆 とうもろこし 小松菜	ごはん 大麦 米油 米粉のカレールウ	811 kcal	28.9 g	22.5 g	2.7 g
*給食回数12回					*平均栄養価 エネルギー：777kcal たんぱく質：30.1g 脂質：23.8g カルシウム：450mg 食塩：2.6g			

## 料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

<b>レベル1</b> 葉野菜を手でちぎる 	<b>レベル2</b> 卵を割る お米をとぐ 	<b>レベル3</b> ピーラーで皮をむく 	<b>レベル4</b> 包丁で野菜を切る 	<b>レベル5</b> 火を使って調理する 
------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------

給食のメニューを作ってみましょう!  
いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載しています。ぜひご利用ください。



\*包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

26 水	混ぜ込みかおりごはん 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② 冬瓜スープ 梨 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いわき市産の梨です♪</span>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 とり肉	しそ にんじん とうがん 玉ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが 梨	ごはん ごま油 でん粉 米油	788 kcal	29.4 g	27.1 g	2.6 g
27 木	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) 蒸し餃子②(麦) マーボーなす わかめと卵のスープ(卵) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) わかめ 豚肉 豚レバー みそ 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 なす にんにく しょうが たけのこ パプリカ ピーマン キャベツ なら	ごはん でん粉 砂糖 米油 ごま油 小麦粉(麦) ラード 大豆油	792 kcal	30.7 g	23.5 g	2.6 g
28 金	麦ごはん 牛乳(乳) いわしのかば焼き いわき野菜の豚汁 ぶどうゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いわき市産の青パパイアです♪</span>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ いわし	ごぼう にんじん 青パパイア こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ ぶどう	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 米油 砂糖	808 kcal	31.8 g	20.8 g	2.4 g
31 月	チキントマトカレーライス(麦)<ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー 煮のり小魚 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 豆乳 ベーコン 青のり 片口いわし	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム トマト かぼちゃ りんご とうもろこし エリンギ ブロッコリー	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) 砂糖 米粉	781 kcal	29.5 g	22.0 g	2.9 g
*給食回数4回					*平均栄養価 エネルギー：792kcal たんぱく質：30.4g 脂質：23.4g カルシウム：436mg 食塩：2.6g			

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。

【卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)】 ※海そう類は、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。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

