



令和8年7・8月分学校給食予定献立表(小学校)



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・ぶた肉・たまご・とうふ・油あげ・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・あおパパイヤ・なめこ・りんご・なし

南南部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちよ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	
1	水	* 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) いわきなしジャム 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・ワインソースかけ ジュリエヌスープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず	にんじん セロリ 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ なし レモン	パン(乳麦) こむぎこ(麦) でんぶん さとう パンこ(麦) こめ油 水あめ	607 kcal	23.4 g	21.7 g	2.3 g	
		夕食はうす味にしましょう。								
2	木	ジャージャーめん <ちゅうかソフトめん(麦)+ジャージャーめんスープ> 牛乳(乳) とうふナゲット②(麦) すいか	牛乳(乳) ぶた肉 だいず みそ とうふ とうにゅう いとよりたい	しょうが にんにく しらたき 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ えだまめ とうもろこし にんじん すいか	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう ごま ごま油 だいず油 でんぶん こむぎこ(麦)	643 kcal	25.2 g	22.2 g	2.4 g	
		夕食はうす味にしましょう。								
3	金	全国の郷土料理献立 * 沖縄県 *	タコライス、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にのせて食べましょう。							
		ごはん 牛乳(乳) タコライス もずくととりだんごのスープ(麦) シークワサーゼリー	牛乳(乳) だいず とり肉 もずく ぶた肉 いんげんまめ えんどう ひよこまめ とうにゅう	玉ねぎ とうもろこし しょうが えだまめ にんにく シークワサー	ごはん でんぶん さとう ラード パンこ(麦) こめ油 こめこ	600 kcal	22.6 g	17.1 g	2.2 g	
6	月	一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースニ かぼちゃチーズはるまき(乳麦) ちゅうかたまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) ぶた肉 かきエキス チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ いら しょうが にんにく たけのこ ピーマン かぼちゃ	ごはん でんぶん はるさめ こめ油 ごま油 こむぎこ(麦)	649 kcal	26.4 g	19.8 g	2.2 g	
		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(やさいのおかず)・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。								
7	火	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) ほしがたハンバーグ・てりやきソースかけ たなばたスープ たなばたデザート	牛乳(乳) とり肉 とうふ たら ぶた肉 だいず	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ しょうが オクラ トマト にんにく	ごはん さとう 水あめ でんぶん ラード	566 kcal	25.0 g	15.9 g	2.1 g	
8	水	コッパン(乳麦) 牛乳(乳) ウインナー・ラトウイユソースかけ コーンポタージュ(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) だいず ウインナー とうにゅう	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) こめ油 じゃがいも コーンスターチ さとう こむぎこ(麦) でんぶん 生クリーム(乳)	674 kcal	25.5 g	28.9 g	2.3 g	
		夕食はうす味にしましょう。								
9	木	魚食給食 <目光> ムリなくおいしく減塩献立	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「常盤もの」を給食に取り入れています。今日は、いわき市の魚『目光』です。							
		ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② もやしとささみのナムル わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) とうふ みそ わかめ めひかり とり肉	玉ねぎ 長ねぎ にんにく にんじん もやし こまつな	ごはん じゃがいも ふ(麦) でんぶん こめこ こめ油 ごま油 だいず油 さとう ごま	590 kcal	27.3 g	16.4 g	1.9 g	
10	金	なつやさいカレーライス<むぎごはん> 牛乳(乳) えだまめとコーンのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅう ベーコン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ トマト えだまめ さやいんげん とうもろこし こまつな	ごはん おおむぎ こめ油 こめこのカレールウ	613 kcal	22.6 g	19.0 g	2.2 g	
13	月	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) ハスカップゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ えび(え) だいず とり肉 ほしひじき のり かつおぶし	ほししいたけ 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 でんぶん ごま油 こむぎこ(麦) さとう パンこ(麦) コーンスターチ	601 kcal	25.7 g	18.1 g	2.1 g	



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちよ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	食糧相当量
14	火	季節の行事食献立 * じゃんがら *	<p>いわき市の夏の風物詩であるじゃんがら念仏 踊りには、「盆でばこめの飯、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。</p>						
		はつがまい入りごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) いんげんのごまよごし なすのみそ汁	牛乳(乳) とろろ 油あげ みそ だいず 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 はつがまい じゃがいも さとう ごま とうもろこし油 こむぎ(麦) でんぷん なたね油 パンこ(麦) こめ油	597 kcal	21.4 g	21.0 g	2.0 g
15	水	全国の郷土料理献立 * 宮崎県延岡市 *	<p>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。</p>						
		ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 ソンエッグタルタルソース なめことやさいのみそ汁 ミントマト	牛乳(乳) とろろ みそ とり肉 だいず	にんじん なめこ キャベツ こまつな 玉ねぎ ピクルス パセリ ミントマト	ごはん でんぷん こめ油 さとう 水あめ パーム油 だいず油	640 kcal	26.6 g	26.6 g	2.1 g
16	木	きつねうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) かぼちゃの天ぷら(麦) ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると かんてん	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな かぼちゃ なし	ソフトめん(麦) こむぎ(麦) でんぷん こめ油 さとう	632 kcal	22.9 g	22.1 g	1.8 g
*給食回数12回 *平均栄養価 エネルギー：618kcal たんぱく質：24.6g 脂質：20.7g カルシウム：378mg 食塩：2.1g									

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。

レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
葉野菜を手でちぎる	卵をわる お米をどぐ	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	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してください。

26	水	チキンマトカレーライス(麦)<麦入りごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー 晝のり小魚	牛乳(乳) とり肉 とうにゅう ベーコン 青のり かつおいわし	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト かぼちゃ マッシュルーム りんご とうもろこし エリンギ ブロッコリー	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) さとう	607 kcal	24.4 g	18.7 g	2.1 g
27	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのかばやき いわきやさいのとん汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とろろ だいず みそ いわし	ごぼう にんじん あおパパイヤ こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ ぶどう	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	631 kcal	25.6 g	17.8 g	1.9 g
28	金	カルシウムまい入りごはん 牛乳(乳) むしぎょうざ②(麦) マーポーなす わかめとたまごのスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) わかめ ぶた肉 ぶたレバー みそ だいず	にんじん 玉ねぎ とうもろこし こまつな 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 でんぷん さとう こめ油 ごま油 こむぎ(麦) ラード だいず油	574 kcal	24.1 g	19.7 g	2.2 g
31	月	まぜこみかおりごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ② とうがんスープ なし	牛乳(乳) ぶた肉 とうろ 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 なし	ごはん ごま油 でんぷん こめ油	638 kcal	25.2 g	24.4 g	2.2 g
*給食回数4回 *平均栄養価 エネルギー：613kcal たんぱく質：24.8g 脂質：20.2g カルシウム：356mg 食塩：2.1g									

※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児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。