

# 令和8年7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)

7月の食育目標： 暑さに負けない食事をしよう

四倉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	たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆全国の郷土料理 宮崎県延岡市発祥「チキン南蛮」☆☆ 延岡市はいわき市と兄弟都市です。甘酸っぱいたれとタルタルソースをかけたとり肉は、暑い日でもごはんがすすみますよ！								
1 水	麦ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮・ノンエッグタルタルソース(パック) 野菜ソテー みそけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ ベーコン とり肉 大豆	にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく 大根 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン ピクルス パセリ	ごはん 大麦 ジャがいも 米油 米粉 でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	767 kcal	35.1 g	21.1 g	2.5 g
☆☆いわきの郷土食「じゃんがら念仏おどり」献立☆☆ いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏おどり」の歌詞の中に「盆では米の飯 おつけではなす汁 十六ささげのよごしはどうだい」という一節があります。今日の給食は、この唄にちなんで、昔からいわきのお盆の時期に食べられてきた献立を取り入れました。								
2 木	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし いんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ かつお	玉ねぎ なす 長ねぎ さやいんげん にんじん しょうが	ごはん ジャがいも ごま 米粉 砂糖 でん粉 米油	760 kcal	35.4 g	19.3 g	2.2 g
3 金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ とり肉とじゃがいものトマト煮 すいか	牛乳(乳) とり肉 大豆 豆腐	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト レモン すいか	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも 米油 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)	761 kcal	29.8 g	28.2 g	2.6 g
6 月	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳(乳) かぼちゃとブロッコリーのキッシュ(卵、乳、麦) 枝豆とコーンソテー 肉団子のカレースープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 ベーコン 卵(卵)	玉ねぎ にんじん しめじ 枝豆 とうもろこし かぼちゃ ブロッコリー トマト ほうれんそう	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) じゃがいも 米粉カレールウ 米油 米粉 パイシート(卵、乳、麦) 米 水あめ ひえ	801 kcal	27.1 g	22.7 g	2.3 g
☆☆ふくしまいっぱい七夕献立☆☆ (福島県産の食材は太文字で表記しています。) 7月7日は七夕です。福島県の食材をたくさん使って七夕をイメージした献立を作りました。牛飼いの彦星にちなんだ牛丼と、織姫が織る布をイメージした米粉ワندان入りの七夕汁です。みなさんの願いが天に届きますように☆								
7 火	ごはん 牛乳(乳) 星のコロッケ(麦) スタミナふくしま野菜牛丼 米粉ワندانの七夕汁 七夕ゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると 牛肉 豚肉 寒天	大根 オクラ にんじん 長ねぎ えのきたけ グリーンアスパラガス にんにく 干しいたけ トマト こんにゃく 玉ねぎ ぶどう レモン	ごはん でん粉 米粉 米粉ワندان 砂糖 小麦粉(麦) ジャがいも 水あめ ラード パン粉(麦) 米油	824 kcal	28.7 g	25.4 g	2.1 g
☆☆ふくしまを食べよう献立☆☆ 福島県産の食材をたっぷり使った献立です。地元の食材を探しながら食べてみてくださいね。(福島県産の食材は太文字で表記しています。)								
8 水	ごはん 牛乳(乳) 松川浦のおおさ入りたらフライ(麦) 切り干し大根の含め煮 大野トマトたっぷりかきたまみそ汁(卵) ーロブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 大豆 みそ 豚肉 油揚げ あおさ たら 寒天	にんじん 玉ねぎ トマト にはら 切り干し大根 こんにゃく 干しいたけ 小松菜 ブルーベリー	ごはん 砂糖 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉	805 kcal	35.0 g	23.9 g	2.3 g
9 木	タンタンメン〈中華ソフトめん(麦)+タンタンスープ〉 牛乳(乳) ひじき焼売②(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆ミート 大豆 とり肉 ひじき	にんにく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ 長ねぎ キャベツ しょうが しいたけ オレンジ	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖	785 kcal	35.4 g	20.5 g	3.1 g
10 金	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) 小松菜とベーコンのソテー キャロットポタージュ(乳、麦) かわちばんかん	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム にんじん 小松菜 キャベツ とうもろこし かわちばんかん	パン(乳、麦) ジャがいも 生クリーム(乳) ルウ(乳、麦) 米油 米粉 いちごジャム	760 kcal	34.3 g	23.7 g	2.2 g

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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)

◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆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ので、ぜひご覧ください。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

スキマDe  
食育

DIGITAL★食育情報 \*おうちの人といっしょに見てね\*

【四倉給食センターHP】  
家庭で手軽に見られる  
食育情報や給食レシ  
ピなどを紹介します。



【いわきスタディ(いわき市教育委員会 公式Instagram)】  
教育に関する取り組みの様子を紹介しています。  
家庭向けのツナごはんの作り方や給食作りの  
様子も紹介されています♪



©IWAKI\_STUDY

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんち」献立☆☆☆ いわき市の山の幸（なめこ）と海の幸（常磐もの）を味わう献立です。目光は、いわき市の魚に制定されていて、市民に親しまれています。いわき市の豊かな自然に育まれた食材を味わいましょう。							
13月	ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② じゃがいもと大豆の磯煮 なめこ野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 とり肉 ひじき 油揚げ 目光	「常磐もの」はこのマークが目印!! にんじん 大根 玉ねぎ なめこ ほうれん草 こんにやく	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 米粉	746 kcal	31.0 g	19.9 g
14火	夏野菜カレーライス〈麦ごはん〉 牛乳(乳)・キャラメル ブロッコリーのソテー いわきカラフルミニトマト②	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ トマト さやいんげん 赤パプリカ にんにく にんじん ブロッコリー とうもろこし ミニトマト	ごはん 大麦 米粉カレールウ 米油 米粉 砂糖	798 kcal	26.7 g	20.2 g
☆☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんち」献立☆☆☆ 四倉町産のピーマンを使った千珍ジャオロースーです！7～9月頃まで四倉町の農家さんが育てた新鮮なピーマンが給食に登場します。お楽しみに♪							
15水	ごはん 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) 四倉ピーマンの千珍ジャオロースー 冬瓜のとりみスープ グレープゼリー	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 大豆 豚肉 大豆	冬瓜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが ほうれん草 たけのこ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく キャベツ 干しいたけ ぶどう	ごはん でん粉 米油 米粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 ラード 大豆油	833 kcal	27.9 g	26.1 g
16木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・いわきトマトのチリソースかけ 根菜のおかかマヨネーズ和え 餃子スープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 まぐろオイルフレーク 高野豆腐 かつお節	キャベツ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし しめじ ごぼう れんこん にんにく なす 黄パプリカ ピーマン トマト	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 菜種油 米油	795 kcal	28.0 g	25.0 g
7月給食回数：12回 エネルギー：786kcal たんぱく質：31.2g 脂質：23.0g カルシウム：439mg 食塩相当量：2.4g							



～夏を元気にすごすために～【夏バテ対策】

☆栄養バランスのよい食事☆

食べやすいめん類ばかりだと、栄養が偏ります。主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をしましょう。



☆しっかり睡眠☆

睡眠は、体力回復に効果的です。



☆冷たいものをとりすぎない☆

胃腸が冷えすぎないように、常温や温かいものもとりましょう。



暑い夏こそ みそ汁を飲もう

汗をかくと、体に必要な塩分も外に出てしまいます。そこで、具沢山のみそ汁がおすすめです。水分とともに塩分などのミネラルも補給できます。



夏休みあけも、はしを忘れずに持ってきてましょう。

8月の食育目標：規則正しい生活をしよう

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
26水	ごはん 牛乳(乳) チキンみそカツ(麦) キャベツとツナの煮びたし かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 油揚げ まぐろオイルフレーク	かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 小松菜 もやし キャベツ	ごはん 砂糖 米粉 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	754 kcal	32.7 g	20.3 g
☆☆☆福島県政150周年お祝い献立☆☆☆ 今年の8月21日で福島県ができてから150年が経ちました！今日は会津・中通り・浜通り産の食材を使った献立です。（福島県産の食材は太文字で表記しています。）							
27木	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) あじの会津塩こうじ焼き ひき肉と四倉ピーマンのソテー 中通り産大豆の呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆(中通り) みそ とり肉 あじ のり	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ピーマン もやし キャベツ	ごはん じゃがいも 米油 米粉 こうじ(会津)	748 kcal	37.4 g	19.7 g
28金	コッパン(乳,麦) ふくしま桃ジャム 牛乳(乳) いわきのこソテー ブロッコリーポタージュ(乳,麦) 梨	牛乳(乳) チーズ(乳) とり肉 スキムミルク(乳) ウインナーソーセージ	玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 エリンギ 干しいたけ にんじん キャベツ 梨	パン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ルウ(乳,麦) 米油 米粉 桃ジャム	795 kcal	32.8 g	26.1 g
31月	ごはん 牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦) マーボー春雨 もずくスープ ハスカップゼリー	牛乳(乳) とり肉 もずく 豆腐 みそ 大豆	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ グリンピース にんにく しょうが さやいんげん とうもろこし ハスカップ	ごはん でん粉 春雨 ごま油 砂糖 小麦粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) 米油	809 kcal	26.8 g	21.1 g
8月給食回数：4回 エネルギー：777kcal たんぱく質：32.4g 脂質：21.8g カルシウム：486mg 食塩相当量：2.4g							