

令和8年7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)

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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	1杯分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆全国の郷土料理 宮崎県延岡市森祥チキン南蛮☆☆ 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 むぎごはん 牛乳(乳) チキンなんばん・ノンエッグタルタルソース(パック) みそけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく 玉ねぎ あかパプリカ ピーマン ピクルス パセリ オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ	599 kcal	27.7 g	18.7 g	1.9 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) かつおのあげびたし いんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ 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 じゃがいも こめ粉 さとう ごま でんぷん こめ油	583 kcal	27.2 g	16.3 g	1.8 g
3	金 ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ こんさいのおかかマヨネーズあえ ぎょうざスープ(麦)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 まぐろオイルフレーク こうやどうふ かつおぶし とうふ	キャベツ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん ほうれんそう もやし しめじ ごぼう れんこん にんにく レモン	ごはん こむぎ粉(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード こめ粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉(麦)	633 kcal	22.5 g	22.8 g	2.2 g
6	月 ごはん やさいふりかけ 牛乳(乳) かぼちゃとブロッコリーのキッシュ(卵、乳、麦) えだまめとコーンソテー 肉だんごのカレースープ(麦)	牛乳(乳) だいず とり肉 ベーコン たまご(卵)	玉ねぎ にんじん しめじ えだまめ 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 でんぷん さとう ラード パン粉(麦) じゃがいも こめ粉カレールウ こめ油 こめ粉 パイシート(卵、乳、麦) こめ みずあめ ひえ	648 kcal	23.7 g	20.3 g	2.1 g
☆☆ふくしまいばい七夕献立☆☆ 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こめ粉ワントン入りのたなばた汁です。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) ほしのコロック(麦) スタミナふくしまやさい牛丼 こめ粉ワントンのたなばた汁 たなばたゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると 牛肉 ぶた肉 かんてん	だいこん 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 ほししいたけ トマト こんにゃく 玉ねぎ ぶどう レモン	ごはん でんぷん こめ粉 こめ粉ワントン さとう こむぎ粉(麦) じゃがいも みずあめ ラード パン粉(麦) こめ油	685 kcal	23.5 g	23.7 g	1.9 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) まつかわうらのあおさ入りたらフライ(麦) きりぼしだいこんのふくめ煮 おおのトマトたっぷりかきたまみそ汁(卵) ひとくちブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) とうふ だいず みそ ぶた肉 油あげ あおさ たら かんてん	にんじん 玉ねぎ トマト たら きりぼしだいこん こんにゃく ほししいたけ こまつな ブルーベリー	ごはん さとう こめ油 こむぎ粉(麦) パン粉(麦) でんぷん	638 kcal	28.7 g	20.6 g	1.9 g
9	木 コッパパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) こまつなとベーコンのソテー キャロットポタージュ(乳、麦) オレンジ	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 こまつな キャベツ とうもろこし オレンジ	パン(乳、麦) じゃがいも なまクリーム(乳) ルウ(乳、麦) こめ油 こめ粉 いちごジャム	611 kcal	26.0 g	19.4 g	1.8 g
10	金 タンタンメン(ちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ) 牛乳(乳) ひじきしゅうまい②(麦) かわちばんかん	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず だいずミート とり肉 ひじき	にんにく ほししいたけ 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 かわちばんかん	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 こむぎ粉(麦) でんぷん さとう	583 kcal	27.0 g	16.8 g	2.4 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、製造工場に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 *うちの人のいっしょに見てね*

【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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	
<p>☆☆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(常磐ものめひかり)を味わう献立です。めひかりは、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。 魚食給食「めひかり」 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。</p>									
13月	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② じゃがいもとだいずのいそ煮 なめこやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず とり肉 ひじき 油あげ めひかり	「常磐もの」は このマークが自印!! だいにん ほうれんそう こんにやく	にんじん 玉ねぎ なめこ でんぷん こめ粉	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	598 kcal	26.4 g	16.9 g	1.8 g
14火	なつやさいかレーライス<むぎごはん> 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	何色のミニトマトが 食べられるかはお楽しみ♪ ぶた肉 だいず ベーコン	牛乳(乳) 玉ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ トマト さやいんげん あかパプリカ 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 おおむぎ こめ粉カレールウ こめ油 こめ粉 さとう	612 kcal	22.0 g	17.0 g	1.7 g	
<p>☆☆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チン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!</p>									
15水	ごはん 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) よつくらピーマンのチンジャオロースー とうがんのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 だいず	とうがん にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが ほうれんそう たけのこ ピーマン あかパプリカ きパプリカ にんにく キャベツ ほししいたけ	ごはん でんぷん こめ油 こめ粉 こむぎ粉(麦) はるさめ さとう ラード だいず油	610 kcal	22.3 g	21.9 g	2.0 g	
16木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・いわきトマトチリソースかけ やさいスープ すいか	旬のすいかを おいしく味わってください! 牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	牛乳(乳) 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう にんにく しょうが なす きパプリカ ピーマン トマト すいか	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも でんぷん なたね油 ラード こめ油	583 kcal	24.7 g	21.1 g	2.2 g	
7月給食回数:12回 エネルギー:615kcal たんぱく質25.1g 脂質:19.6g カルシウム:386mg 食塩相当量:2.0g									

~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☆
胃腸が冷えずぎない
ように、常温や温かい
ものもとみましょう。

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です。水分とともに塩分などのミネラルも補給できます。

8月(小学校) なつやすみあけも、はしをわすれずにもってきましょう。

8月の食育目標:規則正しい生活をしよう

日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	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 とうふ みそ 油あげ 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 こまつな もやし キャベツ	ごはん さとう こめ粉 こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	590 kcal	26.8 g	17.2 g	1.8 g
27木	コッパン(乳,麦) ふくしまももジャム 牛乳(乳) ひき肉とよつくらピーマンのソテー ブロッコリーポタージュ(乳,麦) なし	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ ブロッコリー にんじん ピーマン もやし キャベツ なし	パン(乳,麦) じゃがいも こめ油 なまクリーム(乳) ルウ(乳,麦) こめ粉 ももジャム	613 kcal	25.8 g	18.3 g	1.8 g
<p>☆☆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。(福島県産の食材は大文字で表記しています。)</p>								
28金	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) あじのあいづしおこうじやき いわきのこソテー なかどおりさんだいずのご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず(なかどおり) みそ あじ ウイナーソーセージ のり	玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ こまつな エリンギ ほししいたけ	ごはん じゃがいも こめ油 こめ粉 こうじ(あいづ)	611 kcal	30.1 g	19.4 g	2.0 g
31月	ごはん 牛乳(乳) やさいコロッケ(麦) マーポーはるさめ もずくスープ ハスカップゼリー	牛乳(乳) とり肉 もずく とうふ とり肉 みそ だいず	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ほししいたけ 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 でんぷん はるさめ ごま油 さとう こむぎ粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) こめ油	676 kcal	22.8 g	19.9 g	2.1 g
8月給食回数:4回 エネルギー:623kcal たんぱく質:26.4g 脂質:18.7g カルシウム:429mg 食塩相当量:1.9g								