

★今月の食育目標★

「暑さに負けない食事をしよう」

令和6年7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)



いわき市立平北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	I初ダ	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
1 月	ごはん 牛乳(乳) 小魚大豆 豚肉のキムチ炒め 卵スープ(卵) 	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉(卵) 昆布 大豆 青のり かたくちいわし	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 白菜 しょうが 大根 にら にんにく 長ねぎ チンゲンサイ	ごはん でん粉 砂糖 米油 米粉 ごま	730 kcal	32.8 g	19.6 g	2.7 g
* 季節の行事献立 * 七夕		7月7日は七夕です。七夕にちなんで、星型のハンバーグと七夕ゼリーがつきます。						
2 火	食パン(乳麦) 牛乳(乳) 星型ハンバーグ・パ・パ キュリスかけ じゃがいものベーコン煮 七夕ゼリー	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉 とり肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく トマト ピーマン とうもろこし ぶどう	パン(乳麦) じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 ラード	821 kcal	32.9 g	27.3 g	2.8 g
3 水	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し ミニトマト② 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし のり	こんにゃく 長ねぎ 人参 大根 しょうが ミニトマト	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま 米油	762 kcal	32.8 g	21.6 g	2.3 g
4 木	ジャージャーメン (中華ソフトめん(麦)+ジャージャーヌーフ) 牛乳(乳) コーン焼売(麦)② すいか	牛乳(乳) 豚肉 みそ ほたてエキス ゼラチン 大豆 豆腐 たら	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく とうもろこし すいか	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま油 砂糖 ごま 大豆油 でん粉 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦)	811 kcal	34.0 g	17.6 g	3.1 g
* 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」としていて、学校給食にも出るそうです。						
5 金	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース なめこ汁 セノビーゼリー(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 大豆 乳酸菌飲料(乳)	なめこ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん こんにゃく ピクルス レモン パセリ	ごはん でん粉 米油 砂糖 水あめ	758 kcal	32.8 g	18.9 g	2.3 g
8 月	ごはん 牛乳(乳)・バナナ味 チンジャオロースー パオズ(麦) 中華コーンスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 かきエキス 大豆 豚レバー	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 こんにゃく 砂糖 ラード コーンスターチ	751 kcal	29.7 g	19.5 g	2.6 g
* 全国の郷土料理献立 * 千葉県		「あじのさんが焼き」は、千葉県九十九里の漁師が作った豪快な磯浜料理の「なめろう」から生まれた郷土料理です。						
9 火	ごはん 梅しそふりかけ 牛乳(乳) あじのさんが焼き ピリ辛肉じゃが	牛乳(乳) 大豆 あじ みそ 豚肉 あおさのり かつお節	ごぼう たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ にんにく こんにゃく グリンピース しそ しょうが 梅干し	ごはん でん粉 砂糖 ラード じゃがいも ごま 米油	804 kcal	33.9 g	22.2 g	2.6 g
10 水	麦ごはん 牛乳(乳) ドライカレー トマトスープ グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豚レバー	玉ねぎ チンゲンサイ しょうが ピーマン トマト にんじん 枝豆 マッシュルーム ぶどう	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖	763 kcal	31.0 g	17.0 g	2.7 g
* 一汁二菜献立 * 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。								
11 木	混ぜ込み枝豆ごはん 牛乳(乳) さつま揚げの磯辺揚げ もずく汁	牛乳(乳) とり肉 凍り豆腐 油揚げ さつま揚げ 青のり もずく 豆腐 みそ	枝豆 ごぼう たけのこ 長ねぎ 小松菜	ごはん 砂糖 でん粉 米油	779 kcal	35.5 g	21.0 g	3.3 g
12 金	ごはん いそわかめふりかけ 牛乳(乳) 揚げ餃子(麦)② 八宝菜	牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ 大豆 とり肉 わかめ のり 昆布	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ ヤングコーン きくらげ もやし にら さやいんげん	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 水あめ ラード 大豆油 米油 はと麦 砂糖 ごま	749 kcal	26.7 g	21.8 g	2.4 g

7月(中学校)

いわき市立平北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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16	火	♪パソ(乳麦) 県産りんご♪ ャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ キャロットポタージュ(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたてエキス 卵(卵)	玉ねぎ にんじん トマト パセリ りんご	パン(乳麦) バーム油 バター(乳) じゃがいも 小麦粉(麦) 生クリーム(乳) 砂糖 でん粉 米油 大豆油	793 kcal	30.0 g	26.7 g	2.5 g
		 *季節の行事食献立 * お盆 * 地域の郷土料理献立 * いわき市	いわきの郷土芸能である「じゃんがら念仏踊り」をイメージしています。「盆でば米のめし おつけでばなす汁 十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞にちなんで献立になっています。ごまよごしには十六ささげのかわりに、今がおいしいさやいんげんを使っています。						
17	水	ごはん 牛乳(乳) さばの竜田揚げ さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ さば 	なす 玉ねぎ しょうが さやいんげん にんじん 	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま 米油	774 kcal	30.3 g	24.6 g	2.1 g
18	木	塩けんちんうどん (ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁) 牛乳(乳) とり天(麦) いわき産一口梨ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ とり肉 寒天	にんじん 長ねぎ 大根 こんにゃく 小松菜 にんにく 梨	ソフトめん(麦) ごま油 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖	789 kcal	39.5 g	24.1 g	2.6 g
給食回数：13回 エネルギー：776kcal たんぱく質：32.5g 脂質：21.7g カルシウム：427mg 食塩相当量：2.6g									



夏休み♪

生活リズムが乱れてしまわないように、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(中学校)

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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
27	火	♪パソ(乳麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦)・ワインソースかけ ジュリエンスープ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 とりレバー 大豆 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ パセリ	パン(乳麦) でん粉 砂糖 菜種油 パン粉(麦) 米粉 米油 水あめ	729 kcal	28.9 g	24.8 g	2.4 g
28	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) マーボーなす  わかめと卵のスープ(卵) 梨	牛乳(乳) とり肉 わかめ 卵(卵) 豚肉 みそ	とうもろこし 玉ねぎ なす にんじん にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ 梨	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 阿波豆 でん粉 こめ油 さとう ごま油	719 kcal	28.8 g	16.3 g	2.4 g
29	木	夏野菜カレーライス(乳麦) <ごはん> 牛乳(乳) いかと青大豆のソテー  ハスカップゼリー かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン いか 青大豆	玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ さやいんげん にんにく しょうが とうもろこし ハスカップ 	ごはん じゃがいも カレールウ(乳麦) 米油 砂糖	884 kcal	34.0 g	25.1 g	3.1 g
30	金	混ぜ込みゆかりごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐の肉みそだれかけ(麦)②  冬瓜スープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 とり肉 みそ 練乳(乳)	赤しそ にんじん とうがん 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ さやいんげん にんにく	ごはん ごま油 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖	760 kcal	29.0 g	22.9 g	2.6 g
給食回数：4回 エネルギー：773kcal たんぱく質：30.2g 脂質：22.3g カルシウム：432mg 食塩相当量：2.6g									

◎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。

《いわき市の学校給食摂取基準(生徒1食あたり)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
中学生	810	26~41	18~27	2.7未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

☆7・8月の地場産物(予定)☆

いわき市産 米、トマト、梨
福島県産 卵、豚肉、もやし、さやいんげん、にら
※豆腐・油あげ・こんにゃくは、地元の業者さんに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。

