



# 令和6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

三和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	月	ごはん 牛乳(乳) さばの土佐煮 もやしのみそ炒め わかめと麩のみそ汁(麦) <small>【日本型食事献立】</small>	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ さば 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜 しょうが	ごはん 豆麩(麦) コーンスターチ 米油 砂糖	722 kcal	32.9 g	21.0 g	2.6 g
2	火	しそひじきごはん【混ぜ込み】 牛乳(乳) 星型コロッケ(麦) 七タスープ 七タゼリー	昆布 ひじき 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 かまぼこ とり肉 寒天	玉ねぎ にんじん 長ねぎ オクラ こんにゃく りんご みかん レモン	ごはん でん粉 砂糖 ごま ラード 小麦粉(麦) じゃがいも 米油	765 kcal	22.7 g	19.5 g	2.6 g
3	水	コッパパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 卵(卵)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん ミニトマト	パン(乳,麦) ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 米油	739 kcal	31.5 g	24.8 g	2.2 g
◆ リクエスト献立 ◆ 内郷第三中学校			「栄養と人気を考えて選びました。できるだけ残さず食べることを意識して下さい。」(内郷第三中学校より)						
4	木	塩ラーメン 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ②(麦) 冷凍パン	牛乳(乳) 豚肉 ちくわ(麦) 青のり	にんにく しょうが にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 長ねぎ 干しいたけ パイナップル	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード でん粉	764 kcal	32.0 g	19.3 g	3.4 g
						夕食はうす味にしましょう。			
5	金	夏野菜カレーライス(乳,麦)【麦ごはん】 牛乳(乳) ビーンズソテー <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ひよこ豆 大豆	玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんにく 枝豆 とうもろこし 小松菜	ごはん 大麦 カレールウ(乳,麦) 米油	825 kcal	30.6 g	23.6 g	3.0 g
						夕食はうす味にしましょう。			
!! 地域の郷土料理献立：宮崎県延岡市 !!			いわき市の兄弟都市である宮崎県延岡市は「チキン南蛮発祥の地」です。毎年7月8日を「チキンなんばんの日」として学校給食に出るそうです。						
8	月	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 タルタルソース ゆでキャベツ かぼちゃ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉 大豆	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 レモン にんじん さやいんげん 赤ピーマン パセリ キャベツ	ごはん でん粉 米油 砂糖 水あめ	755 kcal	32.6 g	19.9 g	2.3 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー トマトスープ(卵) 冷凍みかん	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉	玉ねぎ チンゲンサイ トマト みかん たけのこ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも でん粉 ごま油	718 kcal	29.9 g	15.4 g	2.2 g
10	水	食パン(乳,麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 ホキ	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム	パン(乳,麦) 押麦 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) チョコレート(乳)	808 kcal	30.4 g	34.1 g	2.3 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) <small>かみかみメニュー</small> 沢煮椀 ラフランスゼリー <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豚肉 昆布 大豆 とり肉 とりレバー 糸かまぼこ しらす干し	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ みつば 玉ねぎ 切り干し大根 しょうが ラフランス	ごはん でん粉 砂糖 ごま ラード パン粉(麦) ごま油 水あめ	711 kcal	25.1 g	17.2 g	2.4 g
12	金	ごはん 牛乳(乳) 赤魚の竜田揚げ なすとさやいんげんの揚げびたし なめこ汁 <small>【日本型食事献立】</small>	牛乳(乳) 豆腐 みそ 赤魚	なめこ 小松菜 長ねぎ しょうが なす さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 ごま	754 kcal	25.6 g	23.0 g	2.2 g

7月（中学校）



三和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
<b>◆ リクエスト献立 ◆ 三和小学校</b>									
「みんなが大好きな物を集めました。元気いっぱい食べて下さい。」(三和小学校)									
16	火	ツナごはん(減量ごはん)【混ぜ込み】 牛乳(乳)・いちご味 とり肉の唐揚げ② 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれん草 しょうが	ごはん 小麦粉 米油 砂糖	832 kcal	39.0 g	29.8 g	2.7 g
17	水	レーズンパン(乳,麦) 牛乳(乳) ひじきのサラダ じゃがいものベーコン煮(乳) チーズ(乳)	牛乳(乳) ベーコン 干しひじき チーズ(乳)	レーズン 玉ねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ もやし	パン(乳,麦) 砂糖 じゃがいも バター(乳) オリーブオイル ごま	741 kcal	28.3 g	20.5 g	3.4 g
18	木	五目うどん(麦)【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) もちいなり すいか	牛乳(乳) とり肉 なんと 揚げ	にんじん 長ねぎ 小松菜 干しいたけ こんにゃく すいか	ソフトめん(麦) 砂糖 もち 小麦粉	735 kcal	30.5 g	14.7 g	3.1 g

給食回数：13回 エネルギー：759kcal たんぱく質：30.1g 脂質：21.8g カルシウム：417mg 食塩相当量：2.6g

<学校給食 摂取基準> いわき市の生徒の身長 体重の状況をふまえ、規準を策定しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	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
810	26~41	18~27	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	1μg換算 300	0.5	0.6	35	7



参考：文部科学省「中学生用食育教材『食の大切さ』」

8月（中学校） はしを忘れずに持ってきましょう！

三和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
<b>◆ リクエスト献立 ◆ 三和中学校</b>									
「みんなの好きそうなキムチ炒めを入れたくてこのバランスの献立にしました。おいしく食べて下さい！！」(三和中学校)									
27	火	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のキムチ炒め 春雨スープ 梨	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 みそ 昆布	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが 白菜 大根 にら にんにく 長ねぎ りんご 梨	ごはん 春雨 砂糖 米粉 水あめ 米油	719 kcal	27.9 g	18.2 g	2.4 g
<b>★ 生産者応援献立 ★</b>									
青森県産のホタテを使用したカツです。おいしくいただき、生産者を応援しましょう。									
28	水	コッペパン(乳,麦) はちみつマーガリン(乳) 牛乳(乳) ホタテカツ(乳,麦) とり肉とじゃがいものスープ 冷凍みかん	牛乳(乳) とり肉 ホタテ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 みかん	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 パン粉(乳,麦) マーガリン(乳) はちみつ	788 kcal	32.4 g	24.2 g	2.7 g
29	木	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">じゃんがら給食</span> いわしの揚げ浸し さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 揚げ みそ いわし	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 小麦粉 米油 砂糖 ごま	804 kcal	30.3 g	25.4 g	2.3 g
30	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉の中華炒め ユッケジャンスープ(卵) ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とり肉 生揚げ 寒天	にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ にら にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 りんご レン	ごはん ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	801 kcal	35.4 g	26.9 g	2.8 g

給食回数：4回 エネルギー：778kcal たんぱく質：31.5g 脂質：23.7g カルシウム：374mg 食塩相当量：2.6g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「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。

◎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)