

★今月の食育目標★

「暑さに負けない食事をしよう」

令和7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値kcal	たんぱく質g	脂 質g	食塩相当量g
1 火	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) いわし土佐煮 じゃがいものみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 いわし かつお節 のり	さやえんどう 玉ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも コーンスターチ 三温糖 砂糖	713 kcal	31.0 g	19.8 g	2.3 g
2 水	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー味 いかナゲット(麦)② チンジャオロース 中華コーンスープ 一汁二菜献立	牛乳(乳) とり肉 豚肉 いか たら	玉ねぎ にんじん エリンギ こねぎ とうもろこし たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 春雨 砂糖 コーンスターチ でん粉 米油 小麦粉(麦) 油 ラード 米粉	795 kcal	31.7 g	21.8 g	2.4 g
3 木	夏野菜カレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー 牛乳プリン(乳) かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 練乳(乳)	玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ にんにく しょうが さやいんげん 小松菜 枝豆 とうもろこし にんじん	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ルウ(麦) 米油	818 kcal	32.0 g	20.5 g	2.6 g
4 金	* 季節の行事食献立 * セタ かみかみメニュー ごはん 小魚佃煮 牛乳(乳) 星のハンバーグ・てりやきソース セタ汁(麦) セタゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 寒天 しらす干し	おくら 玉ねぎ とうもろこし にんじん しょうが にんにく トマト りんご ぶどう	ごはん 春雨 でん粉 砂糖 パン粉(麦) ラード 水あめ	789 kcal	30.9 g	18.0 g	2.1 g
7 月	ごはん 牛乳(乳) ししゃもからあげ② かみかみ和え じゃがいものそぼろ煮 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ ししゃも かまぼこ すもめ 昆布	玉ねぎ にんじん さやいんげん 切干大根 きゅうり しょうが	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 三温糖	807 kcal	35.2 g	19.7 g	2.6 g
8 火	コッペパン(乳、麦) マーメイドジャム 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦)・ワインソースかけ 大麦入りミネストローネ グレープゼリー	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 豆乳 大豆 とり肉 とりレバー	にんじん 玉ねぎ セロリ 枝豆 トマト にんにく ぶどう	パン(乳、麦) オリーブオイル じゃがいも 大麦 でん粉 米油 パーム油 砂糖 菜種油 米粉 パン粉(麦) マーメイドジャム	832 kcal	29.6 g	25.3 g	2.7 g
9 水	ごはん 牛乳(乳) 小魚大豆 一汁二菜献立 マーボーなす 焼売(麦)② かみかみメニュー ワンタンスープ	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 いわし かたくちいわし 青のり	玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが にんにく ほうれん草 もやし なす たけのこ ピーマン パプリカ	ごはん でん粉 米粉 米油 三温糖 砂糖 小麦粉(麦) ごま油 ラード ごま	737 kcal	27.8 g	19.6 g	2.7 g
10 木	トマにゃんカレーうどん 〈ソフトめん(麦)+トマにゃんカレー汁〉 牛乳(乳) 豆腐ナゲット(麦)② すいか	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 豆乳 大豆 いとよりだい	にんじん 玉ねぎ トマト さやいんげん 干しいたけ かぼちゃ にんにく 枝豆 とうもろこし すいか	ソフトめん(麦) 米粉のルウ でん粉 パーム油 砂糖 ココア 米粉 米油 小麦粉(麦) 大豆油	843 kcal	32.8 g	23.4 g	2.5 g
11 金	* 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。 雑穀ごはん 牛乳(乳) 凍り豆腐のから揚げ② かみかみメニュー ひじきと根菜の油炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ ひじき とり肉 さつま揚げ 凍り豆腐	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう れんこん さやいんげん 長ねぎ にんにく しょうが	ごはん 大麦 もちぎび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 米油 ごま マヨネーズ でん粉	800 kcal	30.3 g	25.6 g	2.2 g
14 月	* 全国の郷土料理献立 * 宮崎県延岡市 ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) チキン南蛮・タルタルソースぞえ みそけんちゃん汁	牛乳(乳) 豆腐 大豆 みそ とり肉 のり かつお節	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 玉ねぎ パプリカ 長ねぎ レモン ピクルス 干しいたけ	ごはん じゃがいも でん粉 米油 三温糖 砂糖 油 コーンスターチ	729 kcal	32.7 g	19.4 g	2.5 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初ギ-	たんぱく質	脂 質	食塩 相当量
15 火	食パン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ほうれん草入り玉子巻き(卵) とり肉と豆のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 卵(卵)	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト ほうれん草	パン(乳、麦) オリーブオイル じゃがいも 砂糖 でん粉 油 ブルーベリージャム	717 kcal	31.2 g	19.4 g	2.6 g
16 水	* 季節の行事食献立 * お盆 * 地域の郷土料理献立 * いわき市 ごはん 牛乳(乳) 一口桃ゼリー かつおの揚げびたし いんげんのごまよごし なす汁 一汁二菜献立	牛乳(乳) 油揚げ 大豆 みそ かつお 寒天	なす 玉ねぎ さやいんげん にんじん しょうが パプリカ 桃 りんご レモン	ごはん じゃがいも ごま 三温糖 砂糖 でん粉 米油	757 kcal	33.1 g	20.9 g	2.4 g
17 木	* 希望こんだて * 平第二小学校 小玉小学校 混ぜ込みツナごはん 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② 野菜スープ ミニトマト② はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 まぐろフレーク とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 しょうが レモン ミニトマト	ごはん でん粉 砂糖 米油 水あめ はちみつ	922 kcal	37.3 g	27.9 g	2.8 g
給食回数：13回 エネルギー：789kcal たんぱく質：32.0g 脂質：21.6g カルシウム：440mg 食塩相当量：2.5g								



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初ギ-	たんぱく質	脂 質	食塩 相当量
26 火	コッペパン(乳、麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) とりから揚げ②・トマにゃンドレッシングかけ 大麦入り野菜スープ 豆乳いちごパンナコッタ	牛乳(乳) とり肉 大豆 スキムミルク(乳) 豆乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト にんにく しょうが パセリ いちご りんご	パン(乳、麦) 米油 大麦 米麴 でん粉 砂糖 オリーブオイル ココア 大豆油 水あめ	854 kcal	35.8 g	33.3 g	2.6 g
27 水	* 地場産物活用献立 * チキントマトカレーライス(乳、麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) かみかみ大豆 ブロッコリーソテー 梨 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 大豆	トマト 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご 梨 ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ルウ(乳、麦) こめ油 オリーブオイル	833 kcal	27.9 g	22.4 g	2.7 g
28 木	ごはん 牛乳(乳)・コーヒーマ味 一汁二菜献立 豚肉のキムチ炒め 厚焼き卵(卵) わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 豚肉 昆布 大豆 みそ 卵(卵)	にんじん 長ねぎ とうもろこし キャベツ しょうが 大根 にら にんにく 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ りんご	ごはん ごま でん粉 砂糖 もち米 水あめ 米油 油	721 kcal	31.9 g	17.2 g	2.5 g
29 金	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし なめこと野菜のみそ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) 豆腐 みそ いわし	なめこ にんじん キャベツ 長ねぎ 小松菜 しょうが アセロラ りんご	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	725 kcal	27.8 g	19.5 g	2.2 g
給食回数：4回 エネルギー：783kcal たんぱく質：30.9g 脂質：23.1g カルシウム：461mg 食塩相当量：2.5g								

◎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。



☆ 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、桃
※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ものを優先して納品していただいています。