

★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（小学校）



いわき市立平北部学校給食共同調理場

日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体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人分	たんぱく質	脂 質	食塩 相当量
1 火	ごはん 牛乳(乳) あじフリッター(え、麦) チンジャオオロース ちゅうかコーンスープ	牛乳(乳) とり肉 おきあみ(え) ぶた肉 あじ あおさのり	玉ねぎ にんじん とうもろこし エリンギ こねぎ 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 はるさめ さとう こめ油 でんぷん こむぎこ(麦) こめこ	670 kcal	27.3 g	24.2 g	1.9 g
2 水	* 全国の郷土料理こんだて * 宮崎県延岡市 ざっこくごはん 牛乳(乳) チキンなんばん・タルタルソースそえ みそけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ だいず みそ とり肉	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ レモン ピクルス パセリ オレンジ	ごはん おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くろまい はとむぎ マヨネーズ でんぷん こめ油 さんおんとう 水あめ	606 kcal	27.2 g	17.5 g	1.9 g
3 木	ごはん 牛乳(乳) こおりとうふのからあげ② ひじきとこんさいの油いため ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ ひじき とり肉 さつまあげ こおりとうふ	こんにゃく だいこん 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 じゃがいも さとう こめ油 ごま マヨネーズ でんぷん	638 kcal	25.5 g	23.9 g	1.9 g
4 金	* 季節の行事食こんだて * お盆 * 地域の郷土料理こんだて * いわき市 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) 油あげ だいず みそ かつお	なす 玉ねぎ さやいんげん にんじん パプリカ	ごはん じゃがいも ごま さんおんとう でんぷん こめ油 さとう	607 kcal	28.8 g	19.3 g	1.9 g
7 月	* 季節の行事食こんだて * たなばた ごはん あじつけのり 牛乳(乳) ほしのハンバーグ・てりやきソース たなばた汁(麦) たなばたゼリー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 のり	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 はるさめ でんぷん さとう パンこ(麦) ラード	606 kcal	24.2 g	14.8 g	1.6 g
8 火	* 一汁二菜こんだて * 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。 ごはん 牛乳(乳) いわしとさに こんぶ入りこまつなとあつあげのにびたし じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず なまあげ こんぶ いわし かつおぶし	さやえんどう 玉ねぎ こまつな にんじん もやし	ごはん じゃがいも さとう コーンスターチ さんおんとう	575 kcal	26.6 g	18.2 g	2.0 g
9 水	コッペパン(乳、麦) マーマレードジャム 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦)・ワインソースかけ おおむぎ入りミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげんまめ とうにゅう だいず とり肉 とりレバー	にんじん 玉ねぎ セロリ えだまめ トマト にんにく	パン(乳、麦) オリーブオイル じゃがいも 大むぎ でんぷん パーム油 さとう なたね油 パンこ(麦) こめこ こめ油 マーマレードジャム	677 kcal	25.7 g	23.5 g	2.1 g
10 木	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリーあじ ししゃもからあげ② じゃがいものそぼろに	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ ししゃも	玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん	640 kcal	27.0 g	18.5 g	2.0 g
11 金	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) とうふナゲット(麦)② すいか	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とうにゅう だいず いとよりだい	にんじん 玉ねぎ トマト さやいんげん ほししいたけ かぼちゃ にんにく えだまめ とうもろこし すいか	ソフトめん(麦) こめこのルウ でんぷん パーム油 さとう ココア こめこ こめ油 こむぎこ(麦) だいず油	730 kcal	25.5 g	28.7 g	1.9 g

7月(小学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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
14	月	ごはん 牛乳(乳) ひとくちももゼリー マーボーなす ワンタンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ かんてん	玉ねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし なす たけのこ ピーマン パプリカ もも りんご レモン	ごはん でんぷん こめこ こめ油 さんおんとう さとう	506 kcal	19.3 g	11.8 g	1.9 g
15	火	希望こんだて * 平第二小学校 * 小玉小学校 まぜこみツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) とり肉のからあげ② ミニトマト② やさいスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 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 ほうれんそう しょうが レモン ミニトマト	ごはん でんぷん さとう こめ油 水あめ はちみつ	699 kcal	27.8 g	24.4 g	2.0 g
16	水	食パン(乳、麦) だいすチョコクリーム(乳) 牛乳(乳) ウィナー② とり肉とまめのトマトに	牛乳(乳) とり肉 白いんげんまめ ぶた肉 だいす スkimミルク(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト	パン(乳、麦) オリーブオイル じゃがいも さとう ラード だいす油 ココア	623 kcal	24.2 g	24.7 g	2.2 g
17	木	なつやすみカレーライス(乳、麦)〈むぎごはん〉 牛乳(乳) えだまめとコーンのソテー ぎゅうにゅうプリン(乳) かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン れんにゅう(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 こまつな えだまめ とうもろこし にんじん	ごはん 大むぎ こむぎこ(麦) でんぷん さとう パーム油 ルウ(麦) こめ油	637 kcal	25.6 g	18.1 g	2.4 g
給食回数：13回 エネルギー：632kcal たんぱく質：25.8g 脂質：20.6g カルシウム：378mg 食塩相当量：2.0g									



なつやすみ♪

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(小学校)

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	火	* 地場産物活用献立 * チキントマトカレーライス(乳、麦)〈むぎごはん〉 牛乳(乳) かみかみだいす ブロッコリーソテー なし 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 だいす	トマト 玉ねぎ マッシュルーム しょうが ブロッコリー りんご にんにく にんじん なし キャベツ とうもろこし	ごはん 大むぎ じゃがいも こむぎこ(麦) でんぷん さとう パーム油 ルウ(乳、麦) こめ油 オリーブオイル	770 kcal	24.3 g	20.3 g	2.3 g
27	水	コッペパン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) とりからあげ②・トマにゃんドレッシングかけ おおむぎ入りやさいスープ	牛乳(乳) とり肉	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	パン(乳、麦) こめ油 おおむぎ こめこうじ でんぷん こめ油 さとう オリーブオイル ブルーベリージャム	621 kcal	30.8 g	21.9 g	2.0 g
28	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし なめことやさいのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ だいす いわし	なめこ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな しょうが アセロラ りんご	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま	587 kcal	24.7 g	16.9 g	1.8 g
29	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒーあじ ぶた肉のキムチいため あつやきたまご(卵) わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 こんぶ だいす みそ たまご(卵)	にんじん 長ねぎ とうもろこし キャベツ しょうが だいこん にら にんにく はくさい 玉ねぎ チンゲンサイ りんご	ごはん ごま でんぷん さとう もちごめ 水あめ こめ油 油	566 kcal	25.7 g	15.4 g	2.0 g
給食回数：4回 エネルギー：636kcal たんぱく質：26.4g 脂質：18.6g カルシウム：383mg 食塩相当量：2.0g									

◎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 こめ、トマト、なし 福島県産 たまご、ぶた肉、もやし、さやいんげん、にら、もも
※豆腐・油あげ・こんにゃくは、地元の業者さんによ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。