



令和7年 7・8月分 学校給食予定献立表（小学校）



☆☆☆ 今月の食育目標「夏に負けない食事について考えよう」☆☆☆

常磐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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	ごはん 牛乳(乳) ポークしゅうまい(麦)② チャプスイ(え) だいずござかな	牛乳(乳) いか えび(え) かまぼこ だいず いわし のりに ぼし だいず ぶた肉	たけのこ ほししいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが	ごはん ごま油 でんぷん 小麦粉(麦) さとう ラード ごま	568 kcal	23.3 g	17.2 g	1.8 g
2	水	はつが米入りごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ かきたま汁(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 あつあげ みそ	にんじん 玉ねぎ こまつな ほししいたけ たけのこ グリンピース にんにく しょうが オレンジ	ごはん はつがはいが米 でんぷん さとう ごま油	554 kcal	23.9 g	16.1 g	1.9 g
<p>よくかむ献立</p> <p>発芽米にはGABA(ギャバ)という成分が含まれていて、ストレスをやわらげたりするのに役立っています</p>			<p>よくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。「きんぴらごぼう」はよくかんで食べる料理です。</p>						
3	木	<p>主食</p> <p>ごはん 牛乳(乳) 主菜</p> <p>肉だんごケチャップ味① きんぴらごぼう 副菜</p> <p>あおな入りご汁 汁物</p>	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ さつまあげ だいず とり肉	長ねぎ にんじん 玉ねぎ こまつな ごぼう しょうが にんにく トマト	ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま でんぷん なたね油 ラード	597 kcal	24.8 g	17.4 g	2.3 g
4	金	食パン(乳,麦) だいずチョコクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉のマーレード焼き はなまめポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 白花豆 スキムミルク(乳) ほたてフレーク ぶた肉 チーズ(乳)	玉ねぎ パセリ にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも こめ油 生クリーム(乳) ルウ(麦) だいずチョコクリーム(乳) マーレード	678 kcal	33.3 g	24.8 g	2.1 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) さばの塩焼き 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 さば	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油	592 kcal	25.9 g	18.5 g	1.7 g
<p>☆季節の行事食献立 七夕☆</p>			<p>7月7日は七夕です。短冊に願いをこめて笹にかざり、努力すると願いがかなうと言われていています。給食では七夕にちなんだ献立が登場します。</p>						
8	火	えだ豆ごはん 牛乳(乳) ほしがたのコロッケ(麦) たなばた汁	牛乳(乳) たら とうふ 油あげ とり肉 こおりどうふ ぶた肉	にんじん えだ豆 ごぼう 玉ねぎ おくら	ごはん でんぷん さとう 水あめ ごま パン粉(麦) とうもろこし油 ラード コーンフラワー じゃがいも こめ油	588 kcal	23.6 g	19.7 g	2.1 g
9	水	きつねうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) こめ粉のかぼちゃ天ぷら すいか	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると	玉ねぎ にんじん こまつな 長ねぎ かぼちゃ すいか	ソフトめん(麦) こめ粉 でんぷん こめ油	594 kcal	24.5 g	14.9 g	2.1 g
<p>食育の日献立（毎月19日前後に実施）</p>			<p>「食育」とは、「食」に関する知識やバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べながら学んでいきましょう。</p>						
<p>主食 日本型食生活献立</p>			<p>主食+主菜+副菜・汁物を組み合わせた献立は、栄養のバランスがとりやすいです。ぜひ家庭でも組み合わせを確認してみましょう。</p>						
10	木	<p>主食</p> <p>ざっくく米入りごはん 牛乳(乳) 副菜</p> <p>とりつくね(麦)① 主菜 きりこんぶの油いため</p> <p>なめこ汁 汁物 とうにゅうデザート(ココア)</p>	牛乳(乳) とうふ みそ だいず とり肉 だいず ほしひじき とうにゅう	なめこ 長ねぎ こまつな ごぼう にんじん さやいんげん 玉ねぎ こんにやく	ごはん おし麦 もちきび アマランサス はつがげん米 くら米 はと麦 たかきび ごま さとう こめ油 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) 水あめ 油 ココア	602 kcal	23.3 g	18.2 g	2.0 g
11	金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ささみカツ(麦) じゃが芋ベーコン煮	牛乳(乳) ベーコン だいず とり肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん	パン(乳,麦) じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 いちごジャム とうにゅうバター	624 kcal	29.5 g	19.0 g	2.4 g

*7月給食回数13回

*平均栄養価

エネルギー：595kcal

たんぱく質：25.6g

脂質：17.9g

カルシウム：360mg

食塩：2.1g

7月(小学校)



常磐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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	月	よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) いわしのかば焼き ユッケジャン ぶどうゼリー <small>「ユッケジャン」とは、 韓国のスープ料理です。</small>	牛乳(乳) ぶた肉 いわし	にんにく にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ にら しょうが ぶどう	ごはん ごま油 さとう ごま でんぶん こめ油 さんおんとう	610 kcal	24.1 g	19.4 g	2.3 g
15	火	ごはん 牛乳(乳)コーヒー チンジャオロースー しょうが入り豚汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ かきエキス	こんにやく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが たけのこ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく なめこ	ごはん じゃがいも でんぶん こめ油 さとう	575 kcal	26.3 g	16.1 g	1.9 g
16	水	★ 季節の行事食献立 ★ じゃんがら念仏踊り(お盆) ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し なす汁 いんげんのごまよごし	牛乳(乳) 油あげ みそ かつお	なす 玉ねぎ さやいんげん にんじん しょうが	ごはん じゃがいも ごま さんおんとう こめ油 さとう	562 kcal	26.0 g	14.5 g	2.2 g
17	木	チキントマトカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ズッキーニとパプリカのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	トマト 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご ズッキーニ とうもろこし キャベツ 赤パプリカ オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(乳,麦) こめ油	585 kcal	24.0 g	16.7 g	2.5 g

8月(小学校) 夏休み

26	火	なつやさいカレーライス(麦ごはん) 牛乳(乳) ほうれん草とツナのソテー <small>なつやさいには、あつい夏をのりきる ための栄養がつまっています。</small>	牛乳(乳) ぶた肉 ひよこ豆 とうにゅうチーズ まぐろフレーク	玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんにく しょうが トマト こまつな もやし にんじん レモン	ごはん 大麦 米粉ルウ でんぶん さとう パーム油 ココア 米粉 こめ油 オリーブオイル	612 kcal	21.4 g	19.8 g	2.3 g
27	水	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) いりどうふつつみ焼き どさんこ汁 ハスカップゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず ゼラチン とり肉	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく えだ豆 玉ねぎ ほししいたけ ハスカップ	ごはん じゃがいも こめ油 とうにゅうバター でんぶん さとう 油	592 kcal	24.6 g	17.0 g	2.0 g
28	木	地場産物活用献立 ごはん 牛乳(乳) さんまみそ煮 ぶた肉のうま煮 なし <small>いわき市産の なしです♪</small>	牛乳(乳) ぶた肉 こおりどうふ あつあげ さんま みそ	玉ねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ さやえんどう なし	ごはん さとう コーンスターチ さんおんとう	626 kcal	28.6 g	19.2 g	1.7 g
29	金	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ハンバーグてりやきソースかけ 大麦入りやさいスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく	パン(乳,麦) こめ油 おし麦 油 じゃがいも でんぶん さとう ラード 水あめ ブルーベリージャム	556 kcal	24.6 g	16.9 g	2.2 g

* 8月給食回数4回 * 平均栄養価 エネルギー：597kcal たんぱく質：24.8g 脂質：18.2g カルシウム：401mg 食塩：2.1g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)
 ※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)
 ※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ※地場産物を積極的に活用しています。
 ※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。