



令和7年7・8月分 学校給食予定献立表（中学校）



今月の食育目標

規則正しい食生活を送ろう（食べる力）

7・8月の地場産物(予定): さやいんげん・トマト・しいたけ・もやし・なめこ・ほうれん草・りんご・梨・卵・豚肉・豆腐・油揚げ・こんにやく

平南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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	よくかむ献立	よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。						
1 火	食パン(乳・麦) 福島りんごジャム 牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦) ミネストローネ(麦)	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 大豆	りんご にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ さやいんげん とうもろこし	パン(乳・麦) オリブオイル マカロニ(麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	777 kcal	27.3 g	24.6 g	2.5 g
	一汁二菜献立	一汁二菜は、ごはんなどの主食に、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のとおりやすい献立です。						
2 水	ごはん 牛乳(乳) ほっけの昆布しょうゆ焼き かみかみ和え 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 昆布 ほっけ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが 切り干し大根	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 コーンスターチ 砂糖 水あめ	699 kcal	39.5 g	17.8 g	2.2 g
	ムリなくおいしく減塩献立	ウインナーや野菜のうま味を生かしたスープと、カレー粉など香辛料を使ったメンチカツで減塩の献立になりました。						
3 木	ごはん 小魚佃煮 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) ウインナーと野菜のスープ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 とりレバー 大豆 寒天 しらす	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 砂糖 菜種油 米粉 米油 水あめ	763 kcal	24.3 g	27.1 g	2.0 g
	季節の行事食献立 * セタ *	7月7日はセタです。セタにちなんで、星形の食べものをたくさん使った献立にしました。どこにあるか探してみてくださいね。						
4 金	ごはん 牛乳(乳) 星のハンバーグ・シャリアピンソースかけ☆ セタスープ セタゼリー	牛乳(乳) とり肉 たら 豚肉 大豆	干しいたけ にんじん☆ 玉ねぎ しょうが オクラ とうもろこし トマト にんにく レモン マスカット	ごはん 砂糖 水あめ でん粉	693 kcal	25.2 g	15.3 g	2.5 g
	一汁二菜献立	夕食はうす味にしましょう。						
7 月	ごはん 牛乳(乳) ポテと米粉のささみカツ 五目きんぴら なめこ大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ 大豆 とり肉	大根 玉ねぎ なめこ 長ねぎ ごぼう にんじん	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉	730 kcal	29.7 g	19.1 g	2.8 g
	一汁二菜献立	夕食はうす味にしましょう。						
8 火	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦) 豚肉ともやしのキムチ炒め 冬瓜と春雨のスープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 大豆 豆腐 豆乳 いとよりだい	にんじん 玉ねぎ 冬瓜 長ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが もやし 白菜 りんご 枝豆 とうもろこし	ごはん でん粉 春雨 ごま油 砂糖 小麦粉(麦) 大豆油	708 kcal	28.0 g	19.7 g	2.9 g
	季節の行事食献立 * じゃんがら *	いわき市の夏の風物詩であるじゃんがらが念仏踊りには、「盆でば米の飯、おつけでばなす汁、十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞があります。今日は、この歌詞にちなんで作ったじゃんがら給食です。十六ささげは、今ではあまり作られなくなった伝統野菜です。給食では代わりにさやいんげんを使い、黒ごまであえたごまよごしにしました。						
	地域の郷土料理献立 * いわき市 *	かつおは、いわき市でも多く水揚げされる魚です。かつおを油で揚げ、しょうが醤油のたれにつけた「かつおの揚げびたし」はいわき市の郷土料理です。						
9 水	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し いんげんのごまよごし なすのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ かつお	玉ねぎ なす にんじん さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま でん粉 米油	724 kcal	32.1 g	17.0 g	2.8 g
	一汁二菜献立	夕食はうす味にしましょう。						
10 木	発芽米入りごはん 牛乳(乳) ほうれん草入りギョーザ②(麦) マーボー厚揚げ 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 みそ 厚揚げ 大豆 かきエキス	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ にら にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ こんにやく キャベツ ほうれん草	ごはん 発芽米 でん粉 春雨 ごま油 砂糖 タピオカ粉 小麦粉(麦) 菜種油 ラード	779 kcal	29.5 g	22.8 g	2.8 g
	一汁二菜献立	夕食はうす味にしましょう。						
11 金	肉うどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) 野菜のかき揚げ(麦) パイナップル	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 大豆	しょうが 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ ほうれん草 ごぼう 春菊 にんじん パイナップル	ソフトめん(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) パーム油	811 kcal	31.8 g	26.6 g	2.7 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。									
14	月	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース わかめと麩のみそ汁(麦) ミニトマト②	タルタルソースをかけて 食べてもおいしいです♪ 	牛乳(乳) 豆腐 みそ わかめ とり肉 大豆	玉ねぎ 長ねぎ にんじん ビクルス レモン パセリ ミニトマト	ごはん 麩(麦) でん粉 米油 砂糖 水あめ	夕食はうす味にしましょう。 787 31.9 27.7 2.8 kcal g g g				
15	火	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳)・いちご味 オムレツ(卵)・トマトソースかけ とり肉とじゃがいものスープ		牛乳(乳) とり肉 卵(卵) ベーコン	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく トマト	うずまきパン(乳,麦) じゃがいも でん粉 大豆油 オリーブオイル 砂糖	夕食はうす味にしましょう。 690 27.1 21.5 3.0 kcal g g g				
16	水	夏野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳(乳) キャベツとベーコンのソテー		牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 豆乳チーズ ベーコン	にんにく しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ トマト にんじん とうもろこし しめじ キャベツ 小松菜	ごはん 大麦 米油 米粉 でん粉 砂糖 パーム油 ココア ラード	夕食はうす味にしましょう。 822 29.7 23.8 3.1 kcal g g g				
17	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 しょうゆけんちん汁 ぶどうゼリー		牛乳(乳) 豆腐 油揚げ さば みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ ぶどう	ごはん 米油 じゃがいも コーンスターチ 砂糖	726 26.0 19.2 2.3 kcal g g g				
*給食回数13回 *平均栄養価 エネルギー：747kcal たんぱく質：29.4g 脂質：21.7g カルシウム：409mg 食塩：2.6g											

暑さに負けない！
夏休みの過ごし方



早寝や早起きをしよう



夏休みも生活リズム
が乱れないように早寝
や早起きをしましょう。

栄養バランスのよい
食事をとろう



主食、主菜、副菜、
汁物をそろえてバラ
ンスよく食べましょう。

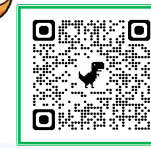
朝食をとろう



朝食は1日の元気の
源です。しっかり食べ
ましょう。

みそ汁がおすすめ！

汗をかく夏こそ、水分と適度な塩分や
ミネラルを補えるみそ汁を朝食に！
具だくさんにすれば、栄養バランスも
よくなります。



☆夏休み中、「ふくしまっ子ごはんコンテスト」
～ごはんが主食！わたしが作るアイディアごはん～
で食事作りにチャレンジしませんか？

冷たいもののとりすぎ
に気をつけよう



冷たいもののばかりと
ると胃腸が弱って食欲
が低下してしまいます。

26	火	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー②・チリソースかけ キャベツとコンのクリームスープ(乳,麦) 梨	いわき市産の 梨です♪ 	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたてエキス ウインナー	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれん草 にんにく しょうが 長ねぎ 梨	バターロールパン(乳,麦) コンスターチ 小麦粉(麦) パーム油 生クリーム(乳) 米油 でん粉	夕食はうす味にしましょう。			
27	水	混ぜ込み枝豆ごはん 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) もずくスープ 小魚大豆	よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 もずく 豆腐 豚肉 大豆 青のり 片口いわし	にんじん 玉ねぎ しょうが こねぎ 干しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ たけのこ にんにく	ごはん ごま 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 春雨 ごま油 菜種油 ラード 米油	808 kcal	30.5 g	35.6 g	2.8 g
28	木	麦ごはん 牛乳(乳) ドライカレー ベーコンと野菜のスープ シークワーサーゼリー		牛乳(乳) ベーコン 豚肉	にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ しょうが マッシュルーム パセリ シークワーサー	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖	711 kcal	30.1 g	14.4 g	2.5 g
29	金	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) あじの山家焼き・野菜おろしソースかけ 豚汁		のり 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 あじ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 ごぼう たけのこ にんにく しょうが 大根	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード	721 kcal	32.4 g	18.9 g	2.6 g
*給食回数4回 *平均栄養価 エネルギー：760kcal たんぱく質：31.3g 脂質：23.9g カルシウム：446mg 食塩：2.7g										

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・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) こむぎ(麦) えび(え)かに(か)

※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。※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児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

【文部科学省の学校給食摂取基準：中学校生徒1食あたり】 ◎いわき市では、市内生徒の身長体重等の状況を踏まえて、弾力的に運用しています。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質g	ナトリウム (食塩相当量)g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物セイン g
中学校	830	27～42	18～28	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5

