

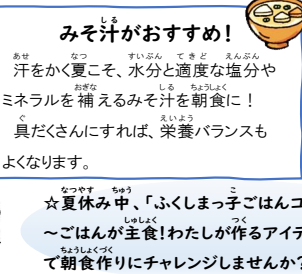
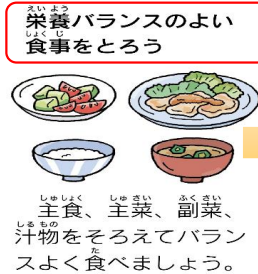
令和7年7・8月分学校給食予定献立表(小学校)					今月の食育目標				
					きそく正しい食生活を送ろう(食べる力)				
7・8月の地場産物(予定):さやいんげん・トマト・しいたけ・もやし・なめこ・ほうれん草・りんご・なし・たまご・ぶた肉・とうふ・油あげ・こんにやく					平南部学校給食共同調理場				
日	曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		一汁二菜献立	一汁二菜は、ごはんなどの主食に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスのとおりやすい献立です。						
1	火	よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) ほっけのこんぶしょうゆやき かみかみ和え ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 油あげ とうふ みそ とり肉 こんぶ ほっけ	にんじん 玉ねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも こめ油 でんぷん コーンスターチ さとう 水あめ	545 kcal	31.4 g	15.3 g	1.8 g
2	水	食パン(乳・麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) やさいコロッケ(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) オリーブオイル マカロニ(麦) こむぎこ(麦) じゃがいも でんぷん さとう パンこ(麦) こめ油	650 kcal	22.7 g	21.9 g	2.1 g
3	木	ごはん 牛乳(乳) とうふナゲット②(麦) ぶた肉ともやしのキムチいため とうがんとはるさめのスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ 大豆 とうふ 豆乳 いとよりだい	にんじん 玉ねぎ とうがん 長ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが もやし はくさい りんご えだ豆 とうもろこし	ごはん でんぷん はるさめ ごま油 さとう こむぎこ(麦) 大豆油	569 kcal	22.6 g	18.1 g	2.3 g
4	金	ごはん 牛乳(乳) ポテトとこめこのささみカツ なめこただいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 さつまあげ 大豆 とり肉	だいこん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ ごぼう にんじん	ごはん こめ油 さとう じゃがいも でんぷん こめこ	573 kcal	24.6 g	16.6 g	2.2 g
7	月	季節の行事食献立 * 七夕 *	7月7日は七夕です。七夕にちなんで、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。						
		ごはん 牛乳(乳) 星のハンバーグ・シャリアピンソースかけ☆ たなばたスープ たなばたゼリー	牛乳(乳) とり肉 たら ぶた肉 大豆	ほししいたけ 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 さとう 水あめ でんぷん	540 kcal	20.2 g	12.8 g	1.9 g
8	火	ムリなくおいしく減塩献立 はつがまい入りごはん 小魚つくだ煮 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) ウインナーとやさいのスープ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 とりレバー 大豆 かんてん しらす	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	ごはん はつがまい じゃがいも こむぎこ(麦) パンこ(麦) でんぷん さとう なたね油 こめこ こめ油 水あめ	634 kcal	21.2 g	25.4 g	1.7 g
9	水	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) とうふ 油あげ さば みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう ぶどう	ごはん こめ油 じゃがいも コーンスターチ さとう	576 kcal	21.7 g	16.7 g	1.9 g
10	木	肉うどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) パイナップル	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ ちくわ(麦) 青のり	しょうが 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ ほうれんそう パイナップル	ソフトめん(麦) こめ油 さとう でんぷん	597 kcal	26.7 g	18.4 g	2.6 g
11	金	ごはん小 牛乳(乳) ほうれんそう入りギョーザ①(麦) マーボーあつあげ ちゅうかたまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 みそ あつあげ 大豆 かきエクス	にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ にら にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ こんにやく キャベツ ほうれんそう	ごはん でんぷん はるさめ ごま油 さとう タピオカこ こむぎこ(麦) なたね油 ラード	580 kcal	23.0 g	18.0 g	2.1 g
14	月	なつやさいカレーライス(むぎごはん) 牛乳(乳) キャベツとベーコンのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 ぶたレバー 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 こまつな	ごはん おおむぎ こめ油 こめこ でんぷん さとう パーム油 ココア ラード	609 kcal	23.3 g	19.0 g	2.2 g
15	火	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。						
		ごはん 牛乳(乳) チキンなんばん ノンエッグタルタルソース わかめとふのみそ汁(麦) ミノトマト	牛乳(乳) とうふ 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 ミノトマト	ごはん ふ(麦) でんぷん こめ油 さとう 水あめ	631 kcal	26.6 g	24.9 g	2.3 g



16	水	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 たまご(卵) ベーコン	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく トマト	うずまきパン(乳,麦) じゃがいも でんぶん 大豆油 オリーブオイル さとう	夕食はうす味にしましょう。 565 kcal 22.8 g 18.5 g 2.5 g			
17	木	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念仏踊りには、「盆では米の飯、おつけではなす汁、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「かつおの揚げたし」はいわき市の郷土料理です。					
		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 なすのみそ汁	一汁二菜献立	牛乳(乳) 油あげ 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 さとう ごま でんぶん こめ油	夕食はうす味にしましょう。 588 kcal 26.6 g 16.7 g 2.3 g		
*給食回数13回 *平均栄養価 エネルギー：589kcal たんぱく質：24.1 g 脂質：18.6 g カルシウム：369mg 食塩：2.1 g									



8月(小学校)



26	火	まぜこみえだ豆ごはん 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) もずくスープ	牛乳(乳) とり肉 もずく とうふ ぶた肉 大豆	にんじん 玉ねぎ しょうが こねぎ ほししいたけ ごぼう えだ豆 キャベツ たけのこ にんにく	ごはん ごま さとう こむぎ(麦) でんぶん はるさめ ごま油 なたね油 ラード こめ油	626 kcal 24.5 g 23.5 g 2.1 g
27	水	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー・チリソースかけ キャベツとコンのクリームスープ(乳,麦) なし	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 ほうれんそう にんにく しょうが 長ねぎ なし	バターロールパン(乳,麦) コンスターチ こむぎ(麦) パーム油 なまクリーム(乳) こめ油 でんぶん	633 kcal 24.9 g 28.6 g 2.2 g
28	木	ごはん 牛乳(乳) あじのさんがやき・やさいおろしソースかけ とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 大豆 あじ	にんじん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう ごぼう たけのこ にんにく しょうが だいこん	ごはん じゃがいも でんぶん さとう 油 ラード	532 kcal 23.2 g 15.1 g 1.9 g
29	金	むぎごはん 牛乳(乳) ドライカレー ベーコンとやさいのスープ シークワーサーゼリー	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉	にんじん だいこん 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 おおむぎ じゃがいも こめ油 こめこ さとう	549 kcal 24.4 g 12.9 g 2.1 g
*給食回数4回 *平均栄養価 エネルギー: 585kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 20.0g カルシウム: 366mg 食塩: 2.1g						

※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)等が混入す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: 小学校児童1食あたり】 ◎いわき市では、市内児童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。※献立表には、中学年の栄養価を記載しています。

	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	食物セシイ g
低学年	530	17~27	12~18	1.5未満	290	40	2.5	170	0.3	0.4	20	4
中学年	650	21~33	14~22	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5
高学年	780	25~39	17~26	2未満	360	70	4	240	0.5	0.5	25	5

