

よくかむことは
よく味わうこと

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「暑さに負けない食事をしよう」

小名浜学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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杯 [*] - たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	☆チキン南蛮献立☆ 7月8日はチキン南蛮の日です。チキン南蛮は、宮崎県延岡市の郷土料理です。	牛乳(乳) とろろ 油あげ とり肉 だいず みそ	だいこん 長ねぎ こまつな 玉ねぎ にんじん こんにやく きゅうり レモン パセリ ぶどう	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でん粉 水あめ 油	642 kcal	28.3 g	19.1 g 2.1 g
2	水	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② バナナ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ほたて とり肉 みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ パナナ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう ラード	627 kcal	27.1 g	14.8 g 2.5 g
3	木	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。	牛乳(乳) 油あげ とうふ いわし みそ とり肉 こんぶ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ うめぼし ごぼう キャベツ さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	578 kcal	26.2 g	17.7 g 2.3 g
4	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ とり肉とやさいのトマト煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム さやいんげん オレンジ	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう なたね油 パン粉(麦)	650 kcal	26.5 g	21.4 g 2.1 g
7	月	☆七夕献立☆ 7月7日は七夕です。星の形のハンバーグと、天の川をイメージした七夕スープ、デザートには天の川ゼリーがつかます。	牛乳(乳) とり肉 とうふ たら だいず ぶた肉 かんてん	にんじん 玉ねぎ オクラ しょうが ほうれんそう トマト にんにく だいこん りんご みかん レモン	ごはん でん粉 さとう こめ油 水あめ コーンスターチ	599 kcal	24.7 g	15.8 g 2.2 g
8	火	麦ごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューソテー けんちん汁 ミニフィッシュ	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 にぼし	ごぼう にんじん こんにやく だいこん 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも さとう コーンスターチ	542 kcal	24.8 g	15.3 g 1.9 g
9	水	♪永崎小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「みんなが好きなツナごはんを入れて、栄養バランスを考えたメニューにしました。残さず食べてください！」	牛乳(乳) とり肉 とうふ たら いか たこ まぐろフレーク	玉ねぎ しょうが 長ねぎ こまつな にんじん	ごはん でん粉 さとう だいず油 タピオカ粉 こめ油	633 kcal	27.4 g	24.0 g 2.4 g
10	木	じゃんがら給食 (いわき市の伝統食献立) ☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。	牛乳(乳) 油あげ みそ とうふ かつお	玉ねぎ なす しょうが にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	570 kcal	24.4 g	16.3 g 1.6 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。 ※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

日 曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
11 金	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー オムレツ(卵) デミグラスソースかけ コーンポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム トマト	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも さとう シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳) でん粉 デミグラスソース 油 こめ粉	666 kcal	25.8 g	22.2 g	2.2 g
14 月	ごはん 牛乳(乳) いりどうふつつみやき 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず とうふ ゼラチン かつおぶし	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん むきえだまめ しょうが ほししいたけ <small>ふくしま産の 福島の にらです。</small>	ごはん こめ油 さとう じゃがいも でん粉 油 	598 kcal	26.4 g	17.0 g	1.9 g
15 火	麦ごはん 牛乳(乳) トマにやんキムチ丼  ご汁 とう乳プリン <small>いわき産のトマを使って いるニャ!</small>	牛乳(乳) とり肉 油あげ とうふ だいず みそ ぶた肉 こんぶ とう乳	にんじん だいこん 長ねぎ にんにく しょうが にら はくさい トマト もやし 玉ねぎ	ごはん 大麦 じゃがいも ごま ごま油 さとう もち米 でん粉 水あめ	639 kcal	27.0 g	21.1 g	1.8 g
16 水	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) すいか	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ だいず	にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ ごぼう  しゅんぎく すいか	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) こめ油 パーム油	674 kcal	23.9 g	25.0 g	2.4 g
17 木	なつやさいのカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ひよこまめのソテー  オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー ひよこまめ	にんにく かぼちゃ ズッキーニ なす 玉ねぎ さやいんげん にんじん とうもろこし むきえだまめ オレンジ	ごはん こめ油 <small>いわき産の 米を使って いるんだまい!</small> カレーウ(麦) ハヤシルウ(麦) 	663 kcal	22.9 g	22.3 g	2.4 g

給食回数13回 平均栄養価：エネルギー622kcal たんぱく質25.8g 脂質19.4g カルシウム393mg 食塩相当量2.1g



なつやすみ

**2学期を元気にむかえるために、
夏休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう!**



はしをわすれずに!



日 曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
♪泉中学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「No.1人気メニューのとり肉のアップルソースかけを中心に、バランスや色どりを考えた組み合わせにしました。」								
26 火	かおりごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ かきたま汁(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) <small>ふくしま産の たまご 卵です。</small> とうふ ぶた肉	青しそ にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく りんご レモン	ごはん でん粉 こめ油 さとう 水あめ はちみつ	695 kcal	25.5 g	21.4 g	2.1 g
27 水	チキントマトカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーとあおなのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 <small>いわき産の トマトです。</small> スキムミルク(乳) ウインナー チーズ(乳)	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ トマト マッシュルーム にんじん とうもろこし こまつな オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも カレーウ(麦) ハヤシルウ(麦)	644 kcal	21.4 g	21.5 g	2.3 g
28 木	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のうま煮 <small>ふくしま産 福島の 豚肉を使用します。</small> わかめのみそ汁 	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ わかめ ぶた肉 さつまあげ こうやどうふ	玉ねぎ こんにゃく ほししいたけ にんじん 長ねぎ <small>長ねぎは いわき産だね!</small> さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	553 kcal	25.0 g	16.8 g	1.9 g
29 金	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) とり肉とやさいのスープ ミントマト	牛乳(乳) とり肉 だいず ホキ	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな ミントマト	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 いちごジャム	611 kcal	25.9 g	21.1 g	2.2 g

給食回数4回 平均栄養価：エネルギー626kcal たんぱく質24.5g 脂質20.2g カルシウム357mg 食塩相当量2.1g

＜学校給食摂取基準＞

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
650	21~33	14~22	食塩相当量 2.0 未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

