

令和7年7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)

7月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

四倉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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんち」献立☆☆ いわき市四倉町でとれた「トマト」と「アスパラガス」をつかったカレーが登場します。おいしく食べてくんちね！ * 福島県の「学校等給食の県産食材費支援」事業を活用し、7月は1日と2日にいわき市産・福島県産の食材を多く取り入れた献立を実施します。(太字は地場産物)*							
1 火	ぎゅう肉といわきトマトのカレーライス (ごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーとベーコンのソテー ふくしまももゼリー	牛乳(乳) 牛肉 だいず ベーコン	いわき市産トマト 玉ねぎ にんじん いわき市産アスパラガス にんにく ブロッコリー とうもろこし もも	ごはん じゃがいも こめ粉カレールー こめ油 こめ粉 さとう	670 kcal	23.6 g	20.2 g
2 水	ごはん 牛乳(乳) こめパン粉のとなかつ なすのみそいため いわきなめこのかきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) ぶた肉 だいずミート みそ	いわき市産なめこ 玉ねぎ こまつな にんじん にら なす しょうが いわき市産アスパラガス	ごはん でん粉 さとう こめ粉 こめ油 こめパン粉	664 kcal	32.1 g	22.6 g
3 木	コッペパン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) なすとこめ粉ワントンのラザニア おおむぎとこんさいのスープ れいとうみかん	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいずミート	だいこん 玉ねぎ にんじん しめじ セロリ なす にんにく アスパラガス トマト みかん	パン(乳、麦) ブルーベリージャム こめ油 じゃがいも おおむぎ こめ粉ワントン	595 kcal	25.7 g	16.4 g
4 金	タンタンメン (ちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ) 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ	にんにく ほししいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ 長ねぎ キャベツ しょうが にら オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 小麦粉(麦) でん粉 さとう ラード こめ油	623 kcal	26.7 g	21.0 g
☆☆行事食「七夕」献立☆☆ 7月7日は七夕です。たなばた汁には、天の川に見立てた春雨と、星形のあくらが入っています。みなさんの願いが天に届きますように☆							
7 月	とうもろこしとえだまめのまぜごはん (げんりょうごはん) 牛乳(乳) おほしさまのコロッケ(麦) たなばた汁 たなばたゼリー(マスカット)	牛乳(乳) とり肉 とうふ なたと 油あげ こうやどうふ ぶた肉	おくら にんじん 長ねぎ しめじ ごぼう とうもろこし えだまめ 玉ねぎ マスカット レモン	ごはん はるさめ さとう こめ油 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 水あめ ラード パン粉(麦)	606 kcal	24.1 g	20.6 g
8 火	むぎごはん 牛乳(乳) あおじそつくね(麦)・てりやきソースかけ チンジャオロースー わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 ひじき オイスターソース だいず	玉ねぎ にんじん ほうれんそう にら とうもろこし たけのこ ビーマン しょうが あかパプリカ きパプリカ にんにく しそ	ごはん おおむぎ でん粉 こめ油 こめ粉 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) 水あめ	593 kcal	27.1 g	19.6 g
9 水	ごはん 牛乳(乳) さばのたつたあげ ひじきとツナの油いため キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ひじき さば まぐろオイルフレーク	キャベツ えのきたけ ほうれんそう ごぼう にんじん えだまめ しょうが	ごはん じゃがいも さとう でん粉 こめ油	614 kcal	28.7 g	22.6 g
10 木	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) ズッキーニのソテー むしとうもろこし アスパラガスのポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	とうもろこし 玉ねぎ アスパラガス ズッキーニ にんじん キャベツ こまつな	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも なまクリーム(乳) ルウ(乳、麦) こめ油 こめ粉	623 kcal	25.8 g	20.8 g
☆☆全国の郷土料理 宮崎県延岡市発祥「チキン南蛮」☆☆ 延岡市はいわき市と兄弟都市です。甘酸っぱいたれとタルタルソースをかけたとり肉は、暑い日もごはんがすすみますよ！							
11 金	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(パック) とうがんのとろみスープ オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉	玉ねぎ とうがん にんじん 長ねぎ ほうれんそう しょうが あかパプリカ オレンジ	ごはん こめ油 でん粉 さとう ノエッグ タルタルソース	611 kcal	24.0 g	21.9 g

＜いわき市の学校給食摂取基準＞(小学校 中学生 1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	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

スキマDe食育

DIGITAL★食育情報 *おうちの人といっしょに見てね*

家庭で手軽に見れる食育情報を紹介します。
(先月の「推し献立」とひとくち指導など)

(いわき市
四倉給調HP)



7月（小学校）



四倉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	I初値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	月	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) 玉ねぎのうま煮 もずく汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ もずく とり肉 こうやとうふ だいず ぶた肉	だいこん こまつな 玉ねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ粉 こめ油 さとう 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 パン粉(麦)	632 kcal	24.6 g	22.4 g	2.0 g
☆☆☆わきの郷土食「じゃんがら念仏おどり」献立☆☆☆ いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏おどり」の歌詞の中に「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」という一節があります。今日の給食は、この唄にちなんで、昔からいわきのお盆の時期に食べられてきた献立を取り入れました。									
15	火	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ かつお	玉ねぎ なす 長ねぎ さやいんげん にんじん しょうが	ごはん じゃがいも ごま こめ粉 さとう でん粉 こめ油	581 kcal	27.2 g	16.4 g	1.9 g
16	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・なつやさいチリソースかけ ソーセージとキャベツのソテー もやしとはるさめスープ	牛乳(乳) とり肉 ウィンナーソーセージ ぶた肉	にんじん もやし 玉ねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく しょうが なす きパプリカ ピーマン トマト	ごはん はるさめ こめ油 こめ粉 でん粉 パン粉(麦) さとう	593 kcal	24.9 g	18.7 g	2.2 g
17	木	食パン(乳、麦) レモンハニー 牛乳(乳) いかナゲット たこナゲット とり肉とじゃがいものスープ すいか	牛乳(乳) とり肉 たら たこ いか	りんご 玉ねぎ にんじん スッキーニ ほうれんそう すいか	パン(乳、麦) レモンハニー じゃがいも でん粉 さとう だいず油 タピオカ粉 こめ油	608 kcal	25.8 g	16.9 g	2.2 g
7月給食回数：13回 エネルギー：616kcal たんぱく質26.2g 脂質：20.0g カルシウム：370mg 食塩相当量：2.1g									

～夏を元気にすごすために～【夏バテ対策】

☆栄養バランスのよい食事☆

食べやすいめん類ばかりだと、栄養が偏ります。
主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をしましょう。



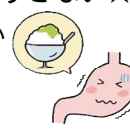
☆しっかり睡眠☆

睡眠は、体力
回復に効果的です。



☆冷たいものを取りすぎない☆

胃腸が冷えすぎない
ように、常温や温かい
ものとりましょう。



暑い夏こそ みそ汁を飲む

汗をかくと、体に必要な塩分も外に出てしまいます。
そこで、具沢山のみの汁がおすすめです。水分と
ともに塩分などのミネラルも補給できます。



8月（小学校）



なつやすみあけも、はしをわすれずにもってきましょう。



8月の食育目標：規則正しい生活をしよう

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	I初値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
26	火	ごはん 牛乳(乳) チキンうめかつ(麦) マーボーなす やさい入りつみれとはるさめスープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいずミート みそ たら とり肉	にんじん 玉ねぎ もやし こねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく なす たけのこ ピーマン えだまめ かぼちゃ うめ	ごはん はるさめ ごま油 さとう こめ粉 こめ油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	605 kcal	28.6 g	19.2 g	2.4 g
27	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 キャベツともやしの煮びたし なすとみょうがのかきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) 油あげ さば みそ	なす 玉ねぎ ほうれんそう みょうが にんじん こまつな もやし キャベツ	ごはん でん粉 こめ粉 さとう ごま油 ごま	593 kcal	26.3 g	20.4 g	2.1 g
28	木	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) マカロニとやさいのスープ(麦) なし	牛乳(乳) とり肉 だいず	にんにく 玉ねぎ にんじん スクッキーニ ほうれんそう かぼちゃ なし	パン(乳、麦) いちごジャム オリーブ油 じゃがいも マカロニ(麦) 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油 でん粉	655 kcal	21.8 g	21.7 g	1.9 g
29	金	なつやさいカレーライス〈むぎごはん〉 牛乳(乳) えだまめとコーンのソテー アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ さやいんげん あかパプリカ トマト にんにく にんじん とうもろこし えだまめ アセロラ りんご	ごはん おおむぎ こめ油 でん粉 さとう こめ粉カレールー	638 kcal	22.7 g	17.3 g	2.1 g
8月給食回数：4回 エネルギー：623kcal たんぱく質：24.9g 脂質：19.7g カルシウム：382mg 食塩相当量：2.1g									

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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）

◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆いわき市のホームページで、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。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g 少なくなっています。