

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	Iチガ - たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	火	☆ なんばんこんだて チキン南蛮献立☆ がつようか 7月8日はチキン南蛮の日です。チキン南蛮は、 なんばん ひ 宮崎県延岡市の郷土料理です。 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 こまつなのみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) とうふ 油あげ とり肉 ふくしまけんさん 福島県産の とり肉です。 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 ふくしまけんさん 福島県産の ぶた肉です。 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 バナナ	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	☆ いちじゅうにさい ひ 一汁二菜の日☆ しゅしよく 主食(ごはん)、 しゅさい さかな にく たまご まめ 主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、 ふくさい おも やさいりょうり 副菜(主に野菜料理)、 しるもの 汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 きりこんぶの油いため キャベツのみそ汁	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 いわき産の米を 使っているんだまい!  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 いわき産の トマトを使っ ているニャ!	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	☆ たなばたこんだて 七夕献立☆ がつなの か たなばた 7月7日は七夕です。星の形のハンバーグと、 ほし かたち 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きます。 ごはん 牛乳(乳) ほしがたハンバーグ おろしソースかけ たなばたスープ あまのがわゼリー	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	♪ ながさきしょうがっこう 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、 えいよう 栄養バランスを考えたメニューにしました。 のこ 残さず食べてください!」 ツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット とり肉とあおなのとろみスープ	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 長ねぎは いわき産だね! 	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) ☆ いちじゅうにさい ひ 一汁二菜の日☆ しゅしよく 主食(ごはん)、 しゅさい さかな にく たまご まめ 主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、 ふくさい おも やさいりょうり 副菜(主に野菜料理)、 しるもの 汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) かつおのたつたあげ いんげんのごまよごし なす汁	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。

7月（小学校）

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人ばけ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
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kim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	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) トマにゃんキムチ丼 ご汁 とう乳プリン	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kimミルク(乳) ウインナー ひよこまめ	にんにく かぼちゃ ブッキーニ 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 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！



8月（小学校）

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人ばけ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
26	火	♪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) 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ソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 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 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 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	ビタミン換算 200	0.4	0.4	25	4.5

