

# 7月のこんだてひょう

日	献立名	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる	緑のなかま・ 体の調子を整える	黄色のなかま・ 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		家庭で とって ほしい 食品		
			さかな にく たまご まめ類	牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい	色のうすいやさい くだもの きのこ	ごはん パン めん いも類 さとう		油 種実 マヨネーズ	小 中
1月	ごはん 昆布佃煮 親子煮 ごまねーずサラダ 冷凍パイ	○	鶏肉、鶏卵	牛乳、昆布佃煮	にんじん	玉ねぎ、干しいたけ、グリンピース、とうもろこし、カリフラワー、キャベツ、パイン	白米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	米油、卵不使用マヨネーズ、すりごま	599 716 kcal 18.4 21.7 g 18.5 21.3 g 2.1 2.3 g	緑黄色 野菜
2火	♪ 和食の日・かみかみの日 ごはん 鶏ごぼう汁 さばのみそ煮 ひじきの磯煮	○	鶏肉、木綿豆腐、豚肉、さつまいも揚げ、さばのみそ煮	牛乳、ひじき	にんじん	だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ、干しいたけ、枝豆	白米、糸こんにゃく、三温糖	米油	605 696 kcal 24.3 26.9 g 21.8 23.0 g 2.3 2.7 g	くだもの
3水	ソフトめん カレー南蛮かけ汁 枝豆サラダ オレンジ	○	鶏肉、かまぼこ	牛乳	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ、とうもろこし、枝豆、キャベツ、オレンジ	ソフトめん、かたくり粉	カレールウ、ドレッシング	553 730 kcal 21.9 28.2 g 13.9 15.5 g 2.1 2.4 g	いも類
4木	♪ 七夕献立 わかめごはん 七夕そうめん汁 星型メンチカツ 短冊サラダ 七夕ゼリー	○	鶏肉、星型メンチカツ	牛乳、わかめ、サラダチーズ	にんじん、オクラ	えのきたけ、きゅうり、だいこん	白米、そうめん、星型ふ、七夕ゼリー	ドレッシング、米油	619 742 kcal 20.7 24.0 g 20.7 24.1 g 2.8 3.2 g	豆類
5金	切れ目入り米粉パン ズッキーニのスープ フランクフルト 海藻サラダ ケチャップ&マスタード	○	ベーコン、フランクフルト	牛乳、わかめ、茎わかめ、昆布、白杉のり	にんじん	玉ねぎ、ズッキーニ、もやし	米粉パン、じゃがいも	ドレッシング	605 756 kcal 23.8 29.2 g 26.6 29.2 g 3.5 4.4 g	小魚
8月	ごはん あさり入りチゲスープ ハンバーグバーベキューソース コーンサラダ	○	あさり、木綿豆腐、ハンバーグ	牛乳	にら、にんじん	だいこん、えのきたけ、白菜、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、りんご、玉ねぎ、にんにく、レモン	白米、三温糖	ドレッシング	584 675 kcal 24.6 27.1 g 17.5 18.4 g 2.5 2.8 g	緑黄色 野菜
9火	♪ 中学生公民「現代社会と私たちの生活」に関連したアイヌ文化献立 ごはん 山菜きのこ汁 さけの塩焼き ふきの炒め煮	○	豚肉、厚揚げ、みそ、鶏肉、さつまいも揚げ、さけの塩焼き	牛乳、昆布	にんじん	だいこん、ぶなしめじ、わらび、ぜんまい、たけのこ、えのきたけ、ごぼう、ふき	白米、つきこんにゃく、三温糖	米油	546 657 kcal 29.4 35.3 g 14.6 16.5 g 2.0 2.5 g	くだもの
10水	♪ 小学2年生生活科「くぐんぐん そだてわたしの 野さい」に関連した夏野菜献立 麦ごはん 夏野菜カレー フルーツ杏仁	○	豚肉	牛乳	にんじん、かぼちゃ、ピーマン、トマト	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、りんご、みかん、黄桃、パイン、オレンジジュース	白米、麦、じゃがいも、杏仁豆腐	米油、カレールウ	631 765 kcal 18.5 21.3 g 16.3 18.8 g 1.4 1.6 g	その他の 野菜
11木	♪ 中学生公民「現代社会と私たちの生活」に関連した琉球文化献立 ごはん もずくスープ ヒレカツ ゴーヤチャンプル パックソース	○	かまぼこ、豚肉、焼き豆腐、炒り卵、かつお節、ヒレカツ	牛乳、もずく	にんじん、チンゲンサイ	干しいたけ、もやし、メンマ、玉ねぎ、ゴーヤ	白米、三温糖	米油、ごま油	564 678 kcal 22.9 26.9 g 17.1 19.7 g 2.4 2.9 g	いも類
12金	♪ だいすきふくしまの日 ～パリオリピック応援献立～ 米粉パン チョココリーム ラタトゥーユ フレンチサラダ ブランマンジェデザート	○	鶏肉、ウインナー	牛乳	にんじん、トマト、ピーマン	にんにく、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	米粉パン、チョコクリーム、じゃがいも、三温糖、ブランマンジェデザート	オリーブ油、ドレッシング	649 822 kcal 22.0 28.1 g 22.8 27.2 g 2.2 3.0 g	たまご
16火	♪ 和食の日 ごはん 豚汁 いわしの南蛮漬け 和風あえ	○	豚肉、みそ、いわし	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン	だいこん、ごぼう、ねぎ、枝豆、もやし、にんにく、玉ねぎ	白米、じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖	ドレッシング、いりごま、米油	585 706 kcal 22.7 27.0 g 18.0 20.8 g 2.4 3.1 g	緑黄色 野菜
17火	♪ 喜多方ラーメンの日献立 中華めん 喜多方風しょうゆラーメンかけ汁 煮たまご キムチあえ	○	豚肉、焼き豚、うずまきなると、煮たまご	牛乳	にんじん、ほうれん草	もやし、メンマ、ねぎ、白菜、きゅうり、だいこん	中華めん	いりごま、ごま油	532 696 kcal 25.3 31.3 g 14.9 16.1 g 3.1 3.6 g	いも類
18水	♪ 適しおの日 ごはん うずらたまごのスープ ビビンバ ヨーグルト	○	うずらたまご、豚肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、チンゲンサイ、ほうれん草	干しいたけ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、ぜんまい	白米、三温糖	ごま油、いりごま	576 677 kcal 24.0 27.2 g 14.5 16.2 g 1.9 2.4 g	その他の 野菜
19金	黒パン コーンクリーム煮 ツナわかめサラダ ミニトマト(2こ)	○	鶏肉、大豆、ツナ	牛乳、脱脂粉乳、わかめ	にんじん、ミニトマト	玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、レモン、もやし	コッペパン、黒砂糖、じゃがいも	米油、ホワイトルウ、ドレッシング	631 837 kcal 23.9 30.4 g 18.6 22.5 g 2.3 3.5 g	くだもの

学校直送：7月1日(月) 冷凍パイ 7月4日(木) 七夕ゼリー 7月12日(金) ブランマンジェデザート 7月18日(木) ヨーグルト

# 8月のこんだてひょう

22木	ごはん 中華たまごスープ 蒸しぎょうざ(小1、中2こ) マーボーナス	○	鶏肉、木綿豆腐、鶏卵、豚肉、大豆、みそ、ぎょうざ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、干しいたけ、しょうが、なす	白米、かたくり粉、春雨	米油	588 739 kcal 21.2 25.5 g 19.0 23.5 g 2.1 2.7 g	その他の 野菜
23金	切れ目入り丸パン スライスチーズ えびとトマトのスープ チキンハーブ焼き ブロッコリーサラダ	○	えび、チキンハーブ焼き	牛乳、スライスチーズ	トマト、ブロッコリー、にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、とうもろこし、キャベツ	丸パン、じゃがいも、三温糖	ドレッシング	616 797 kcal 28.5 35.1 g 21.9 25.7 g 3.3 4.3 g	緑黄色 野菜
26月	ごはん みそワタンスープ えびしゅうまい(小1、中2こ) チンジャオロース	○	鶏肉、みそ、豚肉、えびしゅうまい	牛乳	にんじん、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ	もやし、干しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ	白米、ワタタン、三温糖、かたくり粉	ごま油、米油	574 738 kcal 22.4 28.2 g 15.6 19.4 g 2.1 3.1 g	緑黄色 野菜
27火	♪ 和食の日 ごはん かぼちゃのみそ汁 さばの塩焼き ごま和え	○	油揚げ、みそ、さばの塩焼き	牛乳	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ、もやし	白米、三温糖	すりごま、ねりごま	603 730 kcal 22.3 26.4 g 23.0 26.9 g 2.4 3.0 g	くだもの
28水	♪ 中学生地理「日本の諸地域」に関連した近畿地方の献立 ソフトめん きつねうどんかけ汁 あじフリッター(小1、中2こ) 小松菜のサラダ	○	鶏肉、うずまきなると、油揚げ、サラダチキン、あじフリッター	牛乳	にんじん、小松菜	干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、レモン、キャベツ	ソフトめん	ドレッシング、米油	602 843 kcal 26.0 34.9 g 19.9 26.9 g 2.4 3.2 g	いも類
29木	ごはん 梅しそふりかけ 肉じゃが 五目たまごやき ほたてサラダ	○	豚肉、ほたて、五目たまごやき	牛乳	にんじん、さやいんげん	干しいたけ、玉ねぎ、きゅうり、だいこん	白米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	梅しそふりかけ、米油、卵不使用マヨネーズ、すりごま	599 726 kcal 19.9 23.2 g 19.7 22.7 g 2.2 2.6 g	豆類
30金	♪ 野菜の日献立 ナン 冬瓜入り肉団子スープ 豆まめドライカレー (中) ミックスナッツ	○	肉団子、豚肉、大豆	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト	冬瓜、にんにく、玉ねぎ	ナン、じゃがいも	米油、カレールウ、(中) ミックスナッツ	572 740 kcal 25.5 31.3 g 19.7 27.7 g 3.3 4.0 g	その他の 野菜

学校直送：8月30日(金) ナン

7・8月の1日あたりの平均栄養価 <>内は基準値

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
小学校	592<<650>>	23.2<<21.1~32.5>>	18.8<<14.4~21.7>>	340<<350>>	2.4<<1.9>>
中学校	736<<830>>	28.1<<27.0~41.5>>	22.0<<18.4~27.7>>	366<<450>>	3.0<<2.4>>

※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。  
 ※ (中)は、中学生のみの提供です。  
 ※ 福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。

7・8月のめあて  
暑さに負けない食事をしよう