



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	赤魚の香味(こうみ)焼き 塩こんぶあえ じゃがいものそぼろ煮 パレンシアオレンジ	牛乳 赤魚 こんぶ とり肉	ごはん 油 ごま ごま油 じゃがいも さとう かたくり粉	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ いんげん パレンシアオレンジ	636 kcal 27.7 g 18.1 g 2.2 g
2火	ごはん	○	春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻き ぶた肉 大豆ミート 豆腐	ごはん 油 さとう ごま油 ごま かたくり粉	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	693 kcal 26.2 g 28.5 g 2.3 g
3水	ごはん	○	味付けのり 厚焼きたまご 豚肉となすのみそ炒め けんちん汁	牛乳 のり たまご ぶた肉 豆腐	ごはん さとう 油 さといも	しょうが なす 玉ねぎ ピーマン 大根 にんじん こんにやく 干しいたけ ねぎ ごぼう	587 kcal 23.3 g 19.2 g 2.2 g
4木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ ももゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	スパゲティ バター さとう ももゼリー	にんじん 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ トマト きゅうり	647 kcal 26.6 g 19.6 g 2.4 g
5金	<七夕・減塩献立> ごはん たまごふりかけ	○	星のコロッケ ごま酢あえ 銀河(ぎんが)スープ 七夕ゼリー	牛乳 油揚げ ミートボール たまご	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま ごま油 マロニー 麩(ふ) 七夕ゼリー	もやし にんじん ピーマン キャベツ 干しいたけ	627 kcal 18.0 g 17.2 g 2.0 g
8月	ごはん	○	とり肉のから揚げ 大根サラダ もやしのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 米粉 油 じゃがいも	しょうが 大根 きゅうり コーン にんじん ねぎ もやし	610 kcal 22.5 g 18.6 g 2.2 g
9火	コッペパン	○	パテキャラメル マカロニグラタン グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	コッペパン パテキャラメル マカロニ	玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン ほうれん草	692 kcal 28.5 g 23.3 g 2.7 g
10水	<かみかみ献立> ごはん	○	いわしの梅煮 千草(ちぐさ)あえ 豚汁 さつまいもチップス	牛乳 いわし梅煮 たまご ぶた肉 豆腐	ごはん さとう ごま じゃがいも 油 さつまいもチップス	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう こんにやく ねぎ	600 kcal 25.2 g 17.0 g 2.3 g
11木	五目うどん	○	いかの天ぷら 切り干し大根のサラダ	牛乳 とり肉 油揚げ なんと いか ロースハム	ソフトめん 油 小麦粉 さとう ごま油 ごま	ごぼう 干しいたけ にんじん 小松菜 ねぎ 切り干し大根 ごぼう きゅうり	651 kcal 29.0 g 22.6 g 2.7 g
12金	チキンカレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	コーンサラダ すいか	牛乳 とり肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん りんご パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン すいか	743 kcal 22.4 g 20.5 g 3.0 g
16火	セルフサンドパン (食パン)	○	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	食パン バター さとう 油	キャベツ きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ	595 kcal 23.7 g 24.7 g 2.4 g
17水	ジャンバラヤ	○	ひじきのマリネ たまごスープ 冷凍みかん	牛乳 ウインナー ひじき ロースハム たまご 豆腐	ごはん バター 油 さとう	玉ねぎ ピーマン グリンピース コーン キャベツ ほうれん草 にんじん みかん	584 kcal 20.0 g 20.4 g 2.8 g
18木	みそラーメン	○	中華サラダ 湘南(しょうなん)ゴールドゼリー	牛乳 ぶた肉	中華めん ごま油 マロニー ごま さとう 湘南ゴールドゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり	568 kcal 24.7 g 13.5 g 3.3 g
19金	1学期終業式 給食なし ※7月16日、17日、18日の3日間はマイエプロン・バンダナでの配膳になりますので、給食当番の人は準備をお願いします。(エプロンがない人はバンダナ・マスクで可)						

計13食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



7月栄養価平均 エネルギー633kcal たんぱく質24.4g 脂質20.2g 食塩相当量2.5g

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20火	2学期始業式 給食なし						
21水	<ふくしま食材たっぷり献立> ごはん	○	県産カジキカツ いそあえ なめこ汁 ふくしまももゼリー	牛乳 カジキカツ のり 豆腐 煮干し	ごはん 油 じゃがいも ふくしまももゼリー	ほうれん草 もやし にんじん なめこ ねぎ	599 kcal 24.0 g 13.6 g 2.0 g
22木	しょうゆラーメン	○	ギョーザ もやしのラー油あえ	牛乳 とり肉 なんと ギョーザ	中華めん ごま油 ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ きゅうり にんじん	521 kcal 25.9 g 13.4 g 3.0 g
23金	夏野菜カレーライス	○	フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク ヨーグルト	ごはん 油 さとう	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	735 kcal 23.4 g 25.1 g 2.9 g
26月	ごはん	○	春巻き 小松菜のナムル ワンタンスープ	牛乳 春巻き とり肉	ごはん 油 ごま油 さとう ごま ワンタン	小松菜 大根 にんじん にんにく もやし にら 玉ねぎ	602 kcal 17.1 g 21.8 g 2.1 g
27火	コッペパン	○	梨(なし)ジャム ポパイチーズオムレツ キャベツのサラダ パンキンポタージュ	牛乳 ポパイチーズオムレツ ロースハム 生クリーム	コッペパン バター 梨ジャム	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	676 kcal 25.2 g 25.4 g 2.7 g
28水	<かみかみ献立> ごはん	○	ばら焼き おかかあえ にら玉汁 かみかみデザート(小魚・アーモンド)	牛乳 ぶた肉 かつお節 たまご 豆腐 煮干し	ごはん さとう 油 アーモンド	玉ねぎ こんにやく ピーマン にんにく しょうが りんご 小松菜 にんじん もやし にら ねぎ	603 kcal 29.9 g 18.8 g 2.3 g
29木	<せんいたっぷり献立> わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ 切り干し大根のサラダ	牛乳 とり肉 なんと わかめ ちくわ あおのり ロースハム	ソフト麺 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	小松菜 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ ごぼう 切り干し大根 きゅうり	586 kcal 26.6 g 15.5 g 31.0 g
30金	<減塩献立> ごはん	○	さばのサラサ焼き ごま酢あえ けんちん汁	牛乳 さば わかめ 豆腐	ごはん ごま さとう ごま油 さといも 油	もやし きゅうり にんじん 大根 こんにやく 干しいたけ ねぎ ごぼう	591 kcal 22.6 g 21.8 g 1.9 g

計8食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



8月栄養価平均 エネルギー614kcal たんぱく質24.3g 脂質19.4g 食塩相当量2.5g

8月21日(水)は「ふくしま食材たっぷり献立」です。この日は福島県産の農林水産物や野菜を使用した献立です。主菜の「県産かじきカツ」は小名浜海星高等学校(福島県で唯一「水産」の学びができる学校)の生徒が大型練習船「福島丸」に乗って、延縄(はえなわ)実習の中で獲れた「くろかわかじき」を「カジキカツ」としてみなさんの給食に提供しています。他にも福島県産の野菜やももを使ったゼリーなど福島県産の食材をたっぷり使用した献立になっています。