

暑さに負けない食事をしよう

7月こんだて表(7月1日～18日)



福島市北部学校給食センター

令和7年度

曜日	主食	ポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちようしをととのえる	黄色の食品 ねつやちからになる	主な調味料	小学校	中学校	魚介類 のカロリー
1火		ソフトめん	11カラフルサラダ ミートソース くだもの(オレンジ) 和食の日「まごわやさしい」献立	牛乳 ぶたにく だいず ごなチーズ	ブロッコリー カラーピーマ にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ マッシュルーム オレンジ	ソフトめん かたくりこ 米油 ドレッシング ケチャップ ソース さとう しょう油 コンソメ デミグラスソース	644 28.1	843 35.8	海藻
2水		ごはん	12さばのみそに いんげんのごまあえ 寒だくさんじる	牛乳 さばのみそに ぶたにく 油あげ とうふ	きやいんげん にんじん にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう しょうゆ みそ	311 630 33.9 18.0 409	332 752 40.3 20.7 458	緑黄色 野菜
3木		ごはん (中のみCa ごはん)	11えびしゅうまい(小1～4年1こ・小5～中2こ) マーボーなす はるさめスープ	牛乳 えびしゅうまい ぶたにく	ピーマン にんじん にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ もやし たけのこ しいたけ ねぎ	ごはん かたくりこ 米油 ごま油 みそ デンメシジャン しょうゆ オイスターソース からスープ しょうゆ しょう油	216 608 26.6 18.3	785 27.4 23.0	くだもの
4金		ごはん (中のみCa ごはん)	10「七夕」献立 星型メンチカツ セタゼリー たんざくサラダ セタそうめんじる	牛乳 メンチカツ とりにく 油あげ	きゅうり だいこん しいたけ ねぎ	ごはん セタゼリー ごま ドレッシング しょうゆ	671 23.3 21.2 337	795 27.7 23.7 466	緑黄色 野菜	
7月		ナン	9マカロニドライカレー じゃがいもベーコンに くだもの(メロン)	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン	にんじん ピーマン トマト にんじん グリーンピース	たまねぎ たまねぎ キャベツ マッシュルーム メロン	マカロニ バター 米油 カレー ケチャップ ソー しょうゆ コンソメ しょう 油	590 26.0 21.0	734 31.7 24.8	魚・ 小魚類
8火		ごはん	10ハンバーグおろしソース えだまめとコーンのサラダ にらたまみそしる	牛乳 ハンバーグ とうふ たまご	りんご だいこんおろし コーン キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ ドレッシング みそ	670 27.4 21.5 522	774 30.6 23.2 552	いも類	
9水		ごはん	12あじフライ バックソース しそさっぱりサラダ なすのみそしる	牛乳 あじフライ 油あげ	わかめ にんじん おくら にんじん さやいんげん	だいこん きゅうり コーン なす たまねぎ	米油 バックソース ドレッシング みそ	615 22.8 17.6 347	722 26.5 19.0 379	乳製品
10木		ゆかりごはん	12平野小6年今井京香さんの元気アツアツ献立 とりのてりやき きゅうりとちゅうかくらげのサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 とりにく ちゅうかくらげ 油あげ	にんじん こまつな	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ごま しょうゆ ドレッシング みそ	607 28.3 17.9 341	691 27.0 20.4 372	くだもの
11金		ごはん	11「だいすきぶくし」の献立 ぶたにくときゅうりのオイスターいため たまごスープ ミニトマト ふりかけ(さかな) フランクフルトソーセージ ケチャップ&マスタード フレンチサラダ キャロットスープ	牛乳 ぶたにく いか とりにく とうふ たまご ふりかけ フランクフルトソーセージ	にんじん にんじん にら ミニトマト	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	かたくりこ じゃがいも かたくりこ 米粉 コッペパン	25.1 15.8 369 720	29.2 18.2 385 900	豆・ 豆製品
14月		カレー コッペパン	7福島市松川町で生 産された玉子です	牛乳 とりにく 牛乳 生クリーム 牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん	キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム	しょうゆ トウバンジャン オイスターソース さとう からスープ しょうゆ オイスターソース	27.0 32.1 336	33.1 36.1 76	豆・ 豆製品
15火		ちゅうかめん	12県産煮玉子 なつやさいのカラフルごまあえ じゃじゃめんかけじる	牛乳 サラダチキン ぶたにく	カラーピーマン にんじん にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ もやし	ごま油 ご らう油 ごま油 しょうゆ す さとう みそ しょうゆ からスープ トウバンジャン しょう 油	606 28.5 18.7 375	784 35 20.9 398	海藻
16水		ごはん	13和食の日「まごわやさしい」献立 いわしのなんばんづけ ゆかりづけ とりにごぼうスープ	牛乳 いわし とりにく とうふ 油あげ	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ	米油 ごま しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	622 26.7 19.6 380	744 31 22.5 410	緑黄色 野菜
17木		むぎごはん	13なつやさいカレー かいそうとごぼうのサラダ 冷凍パイ	牛乳 生クリーム かいそう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	たまねぎ なす セロリ りんご キャベツ ごぼう きゅうり コーン パイ	米油 じゃがいも ドレッシング	665 18.2 18.7 288	752 20.4 21.6 304	卵
18金		ごはん	11とりにくのハーブやき くさわかめのサラダ なつやさいのみそしる	牛乳 とりにく かつおぶし 油あげ	にんじん にんじん さやいんげん	きゅうり もやし コーン なす たまねぎ	ごはん ドレッシング みそ	591 23.8 18.7 330	704 27.7 21.4 356	くだもの

8月こんだて表(8月22日～29日)

曜日	主食	ポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちようしをととのえる	黄色の食品 ねつやちからになる	主な調味料	小学校	中学校	家庭で とりたい 食品
22金	ごはん	8	フライドチキン キャベツとコーンのサラダ カレーワンタンスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン もやし たけのこ もやし たまねぎ	ごはん 米油 ドレッシング しょう油 カレールウ しょうゆ	651 17.9 20.4	777 20.6 23.6	魚・ 小魚類
25月	くろパン	10	チキンサラダ チリコンカン ももざりー	牛乳 サラダチキン かつおぶし ウインナー ぶたにく ミックスビーンズ	ブロッコリー にんじん にんじん トマト	キャベツ もやし コーン たまねぎ	くろパン ドレッシング ケチャップ ソース しょう 油	668 25.4 21.3	874 32.2 25.9	卵
26火	ソフトめん	12	和食の日「まごわやさしい」献立 チーズはんぺんフライ かみかみサラダ カレーなんばんかけじる	牛乳 はんぺん サラダチキン とりにく なた 油あげ	チーズ くさわかめ にんじん さやいんげん	もやし ごぼう たまねぎ ねぎ しいたけ	米油 ドレッシング みそ	749 31.1 28.3 366	948 38.8 31.7 398	緑黄色 野菜
27水	ごはん	13	和食の日「まごわやさしい」献立 さんまおろしに ひじきのいために なすといんげんのみそしる	牛乳 さんま 油あげ さつまあげ だいず 油あげ	にんじん えだまめ きやいんげん にんじん	ごぼう なす たまねぎ	米油 さとう しょうゆ みそ	656 25.6 22.2 376	784 29.9 26.0 412	その他の 野菜
28木	ごはん(中のみCa ごはん)	11	ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ とうがんのスープ	牛乳 ハンバーグ サラダチキン とりにく	トマト ブロッコリー にんじん おくら にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン とうがん たまねぎ しいたけ	ドレッシング はるさめ	605 22.9 17.7 423	717 25.3 18.7 537	いも類
29金	わかめごはん	11	あつやきたまご きりぼしだいこんのために せんぎりやさいのみそしる	牛乳 わかめ たまご さつまあげ 油あげ ぶたにく 油あげ	にんじん さやいんげん にんじん	きりぼしだいこん たけのこ だいこん ごぼう たけのこ ねぎ	ごはん 米油 しょうゆ みそ	622 24.8 18.0 380	748 28.9 20.9 419	くだもの

今月の学校給食品目 7月: 4日(金)セタゼリー(サト) 7日(月)ナン(給食会) 17日(木)冷凍パイ(給食会) 8月: 25日(月)ももざりー(丸和)

○福島市は給食費を1食あたり小学生175円、中学生180円補助しています。

※まごわやさしい献立……「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使った「食物せんいたっぷり」ミネラルたっぷり」の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※まごポイント……「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」を使用した品数です。

※都合により献立の内容が変わることがあります。

※給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。

※学校には一週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。

※カルシウムの充足のため、中学校のみ2～3回、カルシウム強化された米を入れた「Caごはん」を実施します。



7、8月の平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩分 g
(小)	実施値	639	25.4	20.3	90.4	354
	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	350	1.9
(中)	実施値	777	30.2	23.2	112.8	397
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	2.4