

7月のこんだてひょう

令和7年度
西部学校給食センター

日	主食	牛乳	赤のなま・ 血や肉になる	緑のなま・ 体の調子を整える	黄のなま・ 熱や力の元になる	エネルギー・ たんぱく質・ 脂質・ 食塩摂取量	家庭で とって ほしい 食品		
			さかな にく たまご まめ類	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 火	♪ 和食の日・かみかみ献立 ごはん なら玉のみそ汁 あじフライ ごぼうサラダ バックソース	○	とうふ、鶏卵、み そ、あじフライ	牛乳	にら、にんじん	玉ねぎ、ごぼうサラダ、も やし、きゅうり	白米、じゃがいも 米油、ドレッシ ング、米油	572 682 21.6 25.4 17.5 19.9 2.1 2.5	海そう類
2 水	♪ 適しおの日 ソフトめん ミートソース イタリアンサラダ 冷凍パイン	○	豚肉、ひき割り大 豆、チキン	牛乳、チーズ	にんにく、セロリー、玉ね ぎ、マッシュルーム、キャ ベツ、きゅうり、パインッ プル	ソフトめん、三温 糖、かたくり粉	米油、イタリア ンドレッシング	630 827 26.9 34.5 17.8 20.7 1.5 1.9	いも類
3 木	♪ 小学2年生生活科「くぐん」そで わたしの 野さい 麦ごはん 夏野菜カレー フルーツ白玉 (中) ゆでたまご	○	豚肉、(中) 味付 きゆで卵	牛乳	にんにく、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、だんご	632 835 18.5 27.6 14.3 20.9 1.3 2.1	魚介類
4 金	米粉切れ目入りコッペパン もずくスープ 野菜たっぷりおかず焼きそば ヨーグルト	○	とうふ、鶏卵、豚肉	牛乳、もずく、 あおのり、ヨー グルト	にんじん、にら	だいこん、干ししいたけ、 ねぎ、にんにく、玉ねぎ、 もやし、キャベツ	米粉コッペパン 焼きそば麺	677 910 27.8 36.1 20.5 26.2 2.9 3.6	いも類
7 月	♪ セタ献立 ごはん セタそうめん汁 星型メンチカツ たんざくサラダ セタゼリー	○	鶏肉、油揚げ、星型 メンチカツ	牛乳、星型チー ズ	にんじん、オクラ	ごぼう、ねぎ、干ししいた け、きゅうり、だいこん	白米、そうめん、 星型麺、セタゼ リー	640 769 22.6 26.3 22.0 25.8 1.9 2.2	魚介類
8 火	♪ 和食の日 ごはん 豚汁 さんまおろし煮 しそひじきあえ	○	豚肉、とうふ、み そ、さんまのおろ し煮	牛乳、しそひじ き	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、 きゅうり、キャベツ	白米、里芋、こんに ゃく	599 747 22.7 28.6 22.3 27.0 1.9 2.3	卵
9 水	ゆかりごはん わかめスープ かに玉 中華サラダ	○	鶏肉、とうふ、中華 くらげ、かに玉	牛乳、わかめ	しそふりかけ、に んじん	干ししいたけ、もやし、メ ンマ、ねぎ、きゅうり、 キャベツ	白米、はるさめ いりごま、ド レッシング	537 665 22.0 27.4 14.0 16.9 3.2 4.0	いも類
10 木	♪ 適しおの日・かみかみ献立 ごはん 冬瓜スープ 鶏肉のハーブ焼き 茎わかめのきんぴら	○	鶏肉、とうふ、鶏肉 のハーブ焼き	牛乳、茎わかめ	にんじん、オクラ	とうがん、えのきだけ、ご ぼう	白米、はるさめ、 こんにゃく、三温 糖	590 762 24.0 31.0 15.0 20.6 1.6 2.2	卵
11 金	切れ目入りコッペパン ラタトゥイユ フランクフルト 枝豆サラダ ケチャップ&マスタード	○	鶏肉、ウィンナー、 フランクフルト	牛乳	にんじん、ピーマ ン、トマト、トマト	にんにく、玉ねぎ、ズッ キーニ、なす、キャベツ、 えだまめ、とうもろこし	米粉パン(米粉 30%)、じゃが いも、三温糖	684 852 27.3 33.6 31.3 35.2 2.8 3.2	海そう類
14 月	ごはん 千切野菜のみそ汁 ハンバーグバーベキューソース 海藻サラダ	○	豚肉、油揚げ、み そ、ハンバーグ	牛乳、わかめ 茎わかめ 昆 布 赤角又	にんじん、さやい んげん	だいこん、ごぼう、干しし いたけ、たけのこ、もや し、きゅうり、りんご、玉 ねぎ、にんにく、レモン	白米、青じそドレ ッシング、三温糖	602 740 23.0 27.3 21.0 26.5 1.9 2.2	魚介類
15 火	♪ 和食の日・適しおの日 ごはん みそけんちん汁 いわしの南蛮漬 きゅうりの塩昆布あえ	○	鶏肉、みそ、いわし	牛乳、塩昆布	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、にん にく	白米、じゃがい も、こんにゃく、 三温糖	577 720 22.6 28.0 18.8 23.2 1.7 1.8	緑黄色野菜
16 水	中華麺 タンタンめんかけ汁 しそぎょうざ(小1、中2こ) わかめサラダ・ぶどうゼリー	○	豚肉、みそ、ツナ、 しそぎょうざ	牛乳、わかめ	にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉ね ぎ、干ししいたけ、もや し、たけのこ、ねぎ、レモ ン果汁、キャベツ	練りごま	644 881 29.3 39.4 20.6 26.2 2.3 2.9	いも類
17 木	♪ だいすきぶくしまの日・適しおの日 ごはん 玉ねぎのみそ汁 玉子ふりかけ 豚肉ときゅうりのオイスターソース炒め ミニトマト(小・中2こ)	○	油揚げ、みそ、豚肉	牛乳	にんじん、さやい んげん、ミニトマ ト	玉ねぎ、にんにく、しょう が、玉ねぎ、たけのこ、 キャベツ、きゅうり	白米、じゃがい も、はるさめ、か たくり粉	582 722 22.6 28.1 16.6 20.8 1.8 2.0	魚介類
18 金	黒パン コンソメスープ 手作りエビグラタン ブロッコリーサラダ	○	ベーコン、えび	牛乳、チーズ	にんじん、さやい んげん、ブロッコ リー、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、とうもろこし、 にんにく	黒砂糖、コッペパ ン、じゃがいも、 マカロニ	652 852 27.5 34.7 19.9 23.7 2.8 3.6	海そう類
学校直送：2日(水)冷凍パイン・サトー商会 4日(金)ヨーグルト・ヤクルト 7日(月)セタゼリー・サトー商会 16日(水)ぶどうゼリー・サトー商会									

学校直送：2日(水) 冷凍パイン・サトー商会 4日(金) ヨーグルト・ヤクルト 7日(月) セタゼリー・サトー商会 16日(水) ぶどうゼリー・サトー商会

8月のこんだてひょう

22 金	切れ目入り丸パン ABCマカロニスープ フライドチキン コールスローサラダ 県産一口ももゼリー	○	ベーコン、県産フ ライドチキン	牛乳、チーズ	にんじん、さやい んげん	玉ねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、とう もろこし、レモン	コッペパン、じゃ がいも、マカロ ニ、ももゼリー	674 857 27.0 33.8 24.9 28.1 2.8 3.3	魚介類
25 月	♪ 適しおの日 麦ごはん なすとひき肉のカレー フルーツ杏仁 ジョア(マスカット味)	○	豚肉	牛乳 ジョア	にんじん、ピーマ ン、トマト	にんにく、玉ねぎ、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	674 811 21.0 23.8 18.0 20.9 1.5 1.7	魚介類
26 火	♪ 和食の日 ごはん 鶏ごぼう汁 さばみそ煮 いんげんのごまあえ	○	鶏肉、とうふ、さば のみそ煮	牛乳	にんじん、さやい んげん	ごぼう、ねぎ、だいこん、 干ししいたけ、キャベツ	白米、こんにゃ く、三温糖	598 724 24.5 28.9 20.5 24.1 2.0 2.3	海そう類
27 水	♪ かみかみ献立 ソフトめん 五目うどんかけ汁 チーズはんぺんフライ 茎わかめサラダ	○	鶏肉、油揚げ、うず まきなると、チー ズはんぺんフライ 茎わかめサラダ	牛乳、くきわか め	とうがらし(乾)、 にんじん	ごぼう、干ししいたけ、玉 ねぎ、ねぎ、ごぼうサラ ダ、もやし	ソフトめん ドレッシング、 米油	647 835 26.3 33.8 22.0 25.3 3.6 4.0	いも類
28 木	ごはん ワンタンスープ しゅうまい(小1、中2こ) マーボナス	○	豚肉、大豆、ポー ク しゅうまい	牛乳	にんじん	もやし、ねぎ、干ししいた け、メンマ、しょうが、玉 ねぎ、なす、なす	白米、ワンタン、 はるさめ	588 780 23.0 32.0 17.7 23.9 2.3 2.6	緑黄色 野菜
29 金	ナン ズッキーニと肉団子のスープ 豆まめドライカレー オレンジ(中) 小魚アーモンド	○	ミートボール、豚 肉、大豆	牛乳、(中) 小 魚(いわし)	にんじん、ピーマ ン、トマト	たけのこ、もやし、干しし いたけ、ズッキーニ、にん にく、玉ねぎ、オレンジ	ナン、はるさめ、 (中) アーモン ド	622 770 26.7 34.3 20.0 26.0 2.0 2.5	魚介類

学校直送：22日(金) 県産一口ももゼリー・給食会 25日(月) ジョア・ヤクルト 29日(金) ナン・給食会

※ 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食あたり小学校175円、中学校
180円補助しています。
※ 福島県産食材には下線が引いてあります。

7・8月のめあて

暑さに負けない食事をしよう



「適しお」マークは、食塩量が
基準値内の日に表示しています。

	今月の平均栄養価			
	小学校		中学校	
	7・8月予定値	基準値	7・8月予定値	基準値
エネルギー(kcal)	621	650	787	830
たんぱく質(g)	24.3	21.1~32.5	30.7	27.0~41.5
脂質(g)	19.7	14.4~21.7	24.1	18.4~27.7
カルシウム(mg)	344	350	377	450
食塩相当量(g)	2.2	1.9	2.6	2.4