



# [ 7月の献立予定表 ]



令和8年度 福島市東部学校給食センター

日	献立名	牛乳	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	黄の食品 ねつやちからのもとになる	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で とりたい 食品			
7/1 水	<b>かみかみ献立</b> ごはん 小魚佃煮 チーズはんぺんフライ 枝豆のサラダ じゃがいものみそ汁	○	生乳			ごはん	651 753	果実類		
			小魚佃煮				23.4 26.1			
			チーズはんぺんフライ			米油	21.2 23.5			
			大豆	にんじん	コーン,枝豆,きゅうり,キャベツ		2.2 2.3			
			油あげ	にんじん,小松菜	だいこん,えのきたけ	じゃがいも				
2 木	ごはん 鮭の塩焼き ゴーヤチャンプルー さつま汁	○	生乳			ごはん	615 738	海藻類		
			鮭の塩焼き				31.3 37.2			
			ふた肉,とうふ,卵,かつお節	にんじん,ゴーヤ	キャベツ,にんにく	米油,ごま油	16.5 18.8			
			とり肉,とうふ,油あげ	にんじん	ねぎ,ごぼう,だいこん	さつまいも	2.5 3.1			
3 金	ソフトめん きつねもち 大根とコーンのサラダ 肉みそうどんつけ汁 クレープヨーグルト風味	○	生乳			ソフトめん	680 795	乳製品		
						きつねもち	27.5 31.8			
			すき昆布	にんじん	だいこん,コーン,きゅうり		17.9 19.9			
			ふた肉,なると	にんじん	ごぼう,しいたけ,しめじ,えのきたけ,ねぎ		4.3 4.8			
					クレープ					
6 月	<b>七夕献立</b> ごはん 星形メンチカツ 短冊サラダ 七夕汁 七夕ゼリー	○	生乳			ごはん	610 733	緑黄色 野菜		
			星形メンチカツ			米油	23.0 27.1			
			茎わかめ	にんじん	きゅうり,だいこん	サラダ用こんにゃく いりごま	17.6 20.3			
			とり肉,花なると	にんじん,オクラ	たけのこ,しいたけ	そうめん,さといも,星型ふ	1.8 2.1			
						七夕ゼリー				
7 火	黒パン ブレンオムレットマトソース ブロカリサラダ かぼちゃポタージュ	○	生乳			黒パン	665 812	海藻類		
			ブレンオムレツ	トマト		はちみつ	23.9 28.9			
			サラダチキン	ブロッコリー,にんじん	カリフラワー		23.6 29.0			
			ベーコン	生乳 にんじん,かぼちゃ,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも ポターージュ乳, 生クリーム	3.0 3.8			
8 水	ごはん ぎょうざ 切り昆布の煮物 根菜汁	○	生乳			ごはん	608 707	緑黄色 野菜		
			ぎょうざ				22.3 25.5			
			さつまあげ	切り昆布	にんじん	ごぼう,しいたけ,枝豆	糸こんにゃく,三温糖 米油		16.8 17.8	
			とり肉,とうふ	にんじん	ごぼう,れんこん,ねぎ	さといも	1.8 2.2			
9 木	カルシウムごはん ツナポテトサラダ ビーフカレー メロン	○	生乳			ごはん,カルシウム米	665 804	乳製品		
			ツナ	にんじん	きゅうり,コーン玉ねぎ,レモン果汁	ポテトサラダ	マヨネーズ		19.1 22.2	
			生肉	にんじん,トマト	玉ねぎ,にんにく,チャツネ	じゃがいも	米油,カレールウ, 生クリーム		21.7 25.2	
					メロン		1.6 2.2			
10 金	ごはん とり肉のレモンソースかけ きゅうりの塩昆布あえ とうがんのスープ	○	生乳			ごはん	619 720	魚・ 小魚類		
			とりのからあげ			レモン果汁	三温糖		27.7 30.0	
				塩昆布	にんじん	もやし,コーン,きゅうり			いりごま,ごま油	18.4 19.6
			とり肉,とうふ	にんじん	玉ねぎ,しいたけ,とうがん	はるさめ,じゃがいも			1.8 2.2	
13 月	むぎごはん さばの塩焼き 夏野菜のカラフルごま酢あえ 豚汁	○	生乳			ごはん,むぎ	610 707	果実類		
			さばの塩焼き				29.8 32.6			
				にんじん,小松菜, カラーピーマン	キャベツ,きゅうり	三温糖	すりごま,ごま油		20.4 21.5	
			ふた肉,とうふ	にんじん	ごぼう,大根,ねぎ	さといも,つきこんにゃく			2.6 2.7	
14 火	バターパン ごぼう入りパンバンジーサラダ チリコンカン 小玉すいか	○	生乳			バターパン	662 799	卵類		
			中華くらげ,サラダチキン	にんじん	ごぼうサラダ,もやし,きゅうり		すりごま		26.7 31.7	
			ウィンナー,ふたひき肉, ミックスビーンズ	にんじん,トマト	玉ねぎ,コーン,にんにく	でんぶん	オリーブ油		26.7 31.4	
					小玉すいか		2.0 2.7			
15 水	ごはん さんまみぞれ煮 ゆかりあえ 肉じゃが	○	生乳			ごはん	612 711	海藻類		
			さんまみぞれ煮				24.9 28.1			
				にんじん,赤しそ	もやし,キャベツ,きゅうり		19.0 20.0			
			ふた肉,生あげ	にんじん,さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも,糸こんにゃく,三温糖	米油		1.7 2.0	
16 木	<b>だいすきふくしまの日献立</b> ごはん とりの照り焼き 適しおわかめサラダ 夏野菜のみそ汁	○	生乳			ごはん	592 707	果物		
			とりの照り焼き				23.4 27.4			
				にんじん	コーンきゅうり,キャベツ, レモン果汁		いりごま,ごま油		17.8 20.5	
			わかめ,きざみのり	にんじん			2.1 2.6			
			油あげ	にんじん,かぼちゃ	玉ねぎ,なす	じゃがいも				
17 金	中華めん 県産五目厚焼きたまご 茎わかめサラダ じゃじゃめんつけ汁	○	生乳			中華めん	701 825	乳製品		
			五目厚焼きたまご				30.6 35.6			
			サラダチキン	茎わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし			いりごま	21.6 23.7
			ふたひき肉	にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ,もやし,ねぎ,しいたけ, にんにく,しょうが	でんぶん	ごま油,ラー油		3.5 4.4	

今月の学校直送品:7月3日(金)クレープ:サトー商会 6日(月)七夕ゼリー:サトー商会

- 福島市では市立小中学校の給食費完全無償化を実施しています。
- 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。
- 福島県産食材は下線、福島市産食材は太字で表記しています。
- 塩分量が小・中ともに基準値以下の日には「適しおマーク」がついています。



### 7月の平均栄養価

	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
小学生	実施値	638	25.7	20.0	2.4
	基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6	1.9
中学生	実施値	755	29.5	22.4	2.9
	基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7	4.50