

今月の主題：暑さに負けない食事をしよう
夏野菜を積極的に食べ、規則正しい生活をおくろう

日・曜	献立名 (前半)	牛乳	赤の食品 ～血や肉や骨になる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～働く力になる～	主な調味料	エネルギー (kcal)		家庭で補って欲しい食品			
							たんぱく質 (g)					
							塩分 (g)					
							小	中				
7/1 火	切り目入り丸パン	○			丸パン		604 27.5 3.6	702 32.4 4.5	魚類			
	ハムステーキ		ハムステーキ									
	枝豆とコーンのサラダ			にんじん	コーン,枝豆,キャベツ					ドレッシング		
	アスパラ入り クリームポタージュ		ベーコン	牛乳,脱脂粉乳	にんじん,アスパラガス	玉ねぎ,マッシュルーム				じゃがいも	バター,生クリーム	チキンブイヨン,ホワイトルウ
2 水	ごはん	○			ごはん		610 23.6 2.3	730 27.7 2.8	豆類			
	あじフライ		あじフライ							米油		
	バックしょうゆ										しょうゆ	
	夏野菜のみそ炒め		ぶた肉		にんじん,青ピーマン	キャベツ,なす,玉ねぎ,にんにく,しょうが				でんぷん	米油,ごま油	しょうゆ,みそ,オイスターソース,ガラスープ
	ズッキーニのスープ		とり肉		にんじん	玉ねぎ,ズッキーニ				じゃがいも		コンソメ,しょうゆ
3 木	カルシウムごはん	○			ごはん,カルシウム米		592 24.9 1.5	711 30.0 1.9	海藻類			
	納豆		納豆								しょうゆ	
	おかかあえ		かつお節		ほうれん草,にんじん	もやし						しょうゆ
	肉じゃが		ぶた肉,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	しょうゆ
4 金	ソフトめん	○			ソフトめん		615 28.6 3.2	853 38.8 4.6	豆類			
	肉しゅうまい 小1～小3：1個、小4～中学生：2個		しゅうまい									
	大根サラダ			すき昆布		だいこん,コーン,きゅうり					ドレッシング	
	カレーうどんかけ汁		とり肉,うずなると,油あげ		にんじん,ほうれん草	にんにく,玉ねぎ,しいたけ,ねぎ					米油	しょうゆ, カレールウ, カレー粉
7 月	☆七夕こんだて☆	○	七夕は、おり姫とひこ星が天の川で年に1度だけ会える日です					619 18.2 3.3	710 21.2 4.1	緑黄色野菜		
	ゆかりごはん					ゆかりごはん						
	星型ハンバーグおろしソース		ハンバーグ			大根おろし					ドレッシング,しょうゆ	
	短冊サラダ			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	ドレッシング
	七夕汁		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,里芋,星型麩					しょうゆ
	七夕ゼリー						七夕ゼリー					
8 火	ごはん	○			ごはん		567 22.8 1.5	710 28.4 2.2	緑黄色野菜			
	チキンナゲット 小1～小3：1個、小4～中学生：2個		チキンナゲット									
	マーボーナス		ぶた肉		にんじん	たけのこ,なす,玉ねぎ,にんにく,しょうが				でんぷん	米油	しょうゆ,チンメンジャン,オイスターソース,トウバンジャン,ガラスープ
	もずくスープ		とり肉,とうふ	もずく	にんじん	えのきたけ,ねぎ,しょうが,しいたけ				じゃがいも		ガラスープ,しょうゆ
9 水	☆かみかみこんだて☆	○	よく噛むことで、食べすぎを防ぐ効果があります					604 24.9 1.9	719 29.1 2.3	魚類		
	ごはん						ごはん					
	さんまおろし煮		さんまおろし煮									
	もやしのしょうが酢あえ			わかめ	にんじん	もやし,きゅうり,枝豆,しょうが	三温糖				ごま油,米油	しょうゆ,米酢
	とりごぼう汁		とり肉,とうふ		にんじん	ごぼう,まいたけ,たけのこ,ねぎ					ごま油	しょうゆ
10 木	米粉コッペパン	○	福島市産の米粉を使っています！				米粉パン		654 28.0 3.0	800 34.1 3.9	豆類	
	はちみつレモンジャム						はちみつレモンジャム					
	フライドチキン		フライドチキン					米油				
	キャベツとコーンのサラダ				にんじん,ブロッコリー	キャベツ,コーン						ドレッシング
	夏野菜のトマトスープ		ベーコン		にんじん,トマト	にんにく,セロリー,玉ねぎ,ズッキーニ,枝豆	じゃがいも	オリーブ油				コンソメ,ケチャップ
11 金	麦ごはん	○			ごはん,おおむぎ		646 22.1 1.9	774 26.3 2.6	魚類			
	ヨーグルト			ヨーグルト								
	ひじきの青じそサラダ		サラダチキン	しそひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり					ドレッシング	
	夏野菜カレー		ぶた肉		にんじん,かぼちゃ,青ピーマン,トマト	にんにく,玉ねぎ,なす,チャツネ					米油,生クリーム	カレールウ,中濃ソース,ガラスープ

◎福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。

◎下線のものは県内産、**太字**のものは市内産の予定です。

◎業者から学校へ直接配送になるもの

3日（木）納豆、7日（月）七夕ゼリー

11日（金）ヨーグルト、17日（木）ももゼリー、28日（木）冷凍パイン

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎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。

献立表には、料理ごとの材料のほか、家庭で補ってほしい食品を載せています。ご家庭での朝食や夕食づくりにご活用ください。



今月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 (g)
小学校	630 《650》	24.8 《21～32.5》	17.9 《14.4～21.7》	366 《350》	2.6 《2.0未満》
中学校	751 《830》	29.4 《27～41.5》	20.5 《18.4～27.7》	400 《450》	3.2 《2.5未満》

令和7年度 7・8月 献立表

福島市
東部学校給食センター

日・曜	献立名（後半）	牛乳	赤の食品 ～血や肉や骨になる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～働く力になる～	主な調味料	エネルギー（kcal）		家庭で補って欲しい食品			
							たんぱく質（g）					
							塩分（g）					
							小	中				
14月	ごはん	○					584 22.5 2.2	744 28.5 3.0	海藻類			
	えびしゅうまい 小1～小3：1個、小4～中学生：2個											
	チンジャオロースー		ぶた肉	カラーピーマン	にんにく、きくらげ、 たけのこ、枝豆	三温糖、でん ぱん				米油、ごま 油	ガラスープ、しよ うゆ、オイスター ソース	
	ワンタンスープ		ワンタン、うず なると	にんじん	ねぎ、メンマ、もやし、 しいたけ					いりごま	しょうゆ、 ガラスープ	
15火	切り目入りコッペパン	○					618 23.5 3.2	706 26.5 3.7	豆類			
	フランクフルト											
	イタリアンサラダ		サラダチキン	にんじん	キャベツ、きゅうり、 コーン						ドレッシング	
	キャベツのコンソメ煮		ミートボール	にんじん、さ やいんげん	玉ねぎ、マッシュ ルーム、キャベツ	じゃがいも				オリーブ 油	コンソメ、 しょうゆ	
16水	カルシウムごはん	○					627 27.3 2.1	752 32.4 2.3	緑黄色 野菜			
	いわしの南蛮漬け		いわし開き鰹 粉つき	カラーピーマ ン	玉ねぎ、しょうが	三温糖				米油	しょうゆ 、米酢	
	きゅうりの塩昆布あえ			塩昆布	にんじん	きゅうり、キャベツ					いりごま	しょうゆ
	みそけんちん汁		とり肉、とうふ	にんじん	だいこん、ねぎ、し いたけ、しめじ	里芋、つきこ んにゃく					みそ	
17木	☆だいきふくしまの日☆	○	福島市産のきゅうりを使った献立です						647 25.6 2.1	761 29.8 2.4	豆類	
	ごはん						ごはん					
	小魚佃煮 ももゼリー			小魚佃煮			ももゼリー					
	ミニトマト				ミニトマト							
	ぶた肉ときゅうりのオイス ター炒め		ぶた肉	にんじん、青 ピーマン	にんにく、しょう が、玉ねぎ、たけの こ、キャベツ、きゅうり	春雨、でんぱ ん	米油、ご ま油	しょうゆ、トウバ ンジャン、オイス ターソース				
	玉ねぎとじゃがいものみそ汁		油あげ、とう ふ	にんじん	玉ねぎ、えのきたけ	じゃがいも		みそ				
18金	中華めん	○					610 26.5 3.7	768 33.2 5.0	海藻類			
	しそぎょうざ 小1～小3：1個、小4～中学生：2個		しそぎょうざ									
	夏野菜カラフルサラダ		サラダチキン	パプリカ、に んじん	キャベツ、きゅうり、 しょうが	三温糖				米油	しょうゆ、 米酢	
	塩ラーメンかけ汁		ぶた肉、うず なると	にんじん	もやし、メンマ、ね ぎ、にんにく、コー ン、しょうが						ガラスープ、塩 ラーメンスープ	
夏休み 7/22(火)～8/21(木)												
8/22金	ごはん	○					602 23.2 1.8	695 25.7 2.2	魚類			
	ハンバーグオニオンソース		ハンバーグ		にんにく、しょう が、オニオンソテー	ごはん				でんぱん、三 温糖		しょうゆ
	塩いそあえ			刻みのり	小松菜、にん じん	もやし、キャベツ					ごま油	
	とうがんスープ		とり肉、とう ふ	にんじん	玉ねぎ、しいたけ、 とうがん	春雨、じゃが いも					ガラスープ、 しょうゆ	
25月	☆九州地方の料理☆	○	九州地方は温暖な気候で、農業、畜産が盛んです。						601 24.0 1.9	768 30.4 2.3	海藻類	
	ごはん						ごはん					
	とり天 小1～小3：1個、小4～中学生：2個		とり天					米油				
	まだか漬け		大豆	すき昆布	にんじん	切干大根、きゅうり	三温糖					しょうゆ、 米酢
	さつま汁		とり肉、油あ げ		にんじん、か ぼちゃ	しいたけ、ごぼう、 きくらげ、だいこ ん、ねぎ	里芋					みそ
26火	米粉コッペパン	○	福島市産の米粉を使っています！				米粉パン			631 21.0 2.2	752 24.8 2.6	肉類
	いちごジャム						いちごジャム					
	星型ポテト 2個						星型ポテト					
	フレンチサラダ				ブロッコリー、 にんじん	キャベツ、きゅうり			ドレッシング			
	ラタトゥイユ		ベーコン		にんじん、か ぼちゃ、トマ ト	にんにく、玉ねぎ、 ズッキーニ、なす、 黄ピーマン	三温糖	オリーブ油	ケチャップ、コン ソメ、中濃ソース			
27水	☆かみかみこんだて☆	○	よく噛むことで、脳への血流が増加し、脳の働きを活発にします						615 26.0 3.3	737 30.5 3.9	緑黄色 野菜	
	ごはん						ごはん					
	いわしの梅煮		いわしの梅煮									
	茎わかめきんぴら		さつまあげ	茎わかめ	にんじん	れんこん、ごぼう	三温糖	米油、ごま 油、いりごま				しょうゆ
	千切り野菜のみそ汁		ぶた肉、油あ げ		にんじん	ごぼう、しいたけ、 だいこん、ねぎ	じゃがいも					みそ
28木	カルシウムごはん	○					689 24.4 2.1	822 28.9 2.9	魚類			
	冷凍パイン					冷凍パイン						
	海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	にんじん	きゅうり、だいこん						ドレッシング
	豆いっぱいキーマカレー		ぶた肉、大豆、 ミックスビー ンズ		にんじん、ト マト	にんにく、セロ リー、玉ねぎ、チャ ツネ					米油、生 クリーム	カレールウ、ガ ラスープ、中濃 ソース
29金	ソフトめん	○					740 30.9 4.1	762 32.7 4.6	豆類			
	チーズはんぺんフライ		チーズはんぺ んフライ								米油	
	しそひじきあえ			しそひじき	にんじん、小 松菜	もやし、キャベツ						しょうゆ
	いそのりうどんかけ汁		とり肉、油あ げ、うずなると	あおさのり	にんじん	ごぼう、しめじ、え のきたけ、ねぎ					ごま油	しょうゆ

ごまめに水分を！



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。



お風呂の前や後、運動するとき、朝起きたとき



飲み物はあまくない水やお茶にしてください

