



# 令和5年 9月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「規則正しい食事をしよう」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

日 曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 金	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) さばのみそ煮 どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とろろ みそ さば のり	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でん粉 さんおんとう	587 kcal	24.8 g	18.7 g	2.0 g
4 月	<div style="text-align: center;"> <b>魚食給食</b> </div> ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 目光のからあげ なめこと野菜のみそ汁 <div style="text-align: right;"> </div>	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「めひかり」です。 牛乳(乳) とうふ みそ かつおぶし めひかり <div style="text-align: right;"> </div>	にんじん はくさい <b>なめこ、長ねぎ(いわき市産)</b> こまつな	ごはん さんおんとう こめ油 でん粉 こめ粉	557 kcal	23.9 g	15.5 g	1.9 g
5 火	はつが米入りごはん 牛乳(乳) いりどうふつつみ焼き 五目豆 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ だいず とうふ かつおぶし ゼラチン	えだ豆 にんじん ごぼう こんにやく しょうが 玉ねぎ ほしいたけ オレンジ	ごはん はつがいが米 じゃがいも こめ油 さとう さんおんとう でん粉 油	598 kcal	25.1 g	15.7 g	2.1 g
6 水	しそひじきごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) じゃがいものみそ汁 みそだいず	牛乳(乳) ひじき とり肉 とうふ みそ だいず まぐろ ほたて	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん <b>長ねぎ(いわき市産)</b> しょうが	ごはん でん粉 さとう こめ油 ごま じゃがいも 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦) だいず油	621 kcal	24.7 g	19.4 g	2.1 g
7 木	リクエストメニュー ★ <b>湯本第三中学校</b> ★ チャーハン(卵、乳) 牛乳(乳) やさいたっぷりわかめスープ ごまだんご①(乳、麦)	もう一度食べたいというチャーハンを中心としたメニューをリクエストしてくれました。CMです。「おいしい中華はじめました！」 牛乳(乳) ぶた肉 わかめ たまご(卵) あずき	とうもろこし 玉ねぎ にんじん はくさい <b>長ねぎ(いわき市産)</b> グリンピース	ごはん でん粉 こめ油 バター(乳) 小麦粉(麦) さとう ごま ラード こめ粉	598 kcal	20.1 g	17.8 g	2.1 g
8 金	食パン(乳、麦) きなこクリーム(乳) 牛乳(乳) グラタン じゃがいもととり肉のコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 おから とう乳 きな粉	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ <b>ほうれん草(福島県産)</b>	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも さとう 水あめ 油 ショートニング こめ粉	692 kcal	22.6 g	27.6 g	1.9 g
11 月	☆ <b>防災の日献立</b> ☆ カレーライス<ヒートレスカレー+ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソーテー ぶどうゼリー <div style="text-align: right;"> </div>	9月1日は防災の日です。災害時にも温めずに食べられるヒートレスカレーを食べて、防災への意識を高めましょう。 牛乳(乳) 豚もも肉	玉ねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし ぶどう <div style="text-align: right;"> </div>	ごはん じゃがいも さとう パーム油 こめ油	676 kcal	17.9 g	22.5 g	3.6 g
12 火	ごはん じゃことだいずのつくだ煮 牛乳(乳) しのだ煮(卵、麦) もやしと小松菜のみそ汁 <div style="text-align: right;"> </div>	牛乳(乳) とうふ みそ たら たまご(卵) ちりめんじゃこ だいず ひじき かつおぶし 油あげ	こまつな キャベツ にんじん <b>もやし、ほうれん草(福島県産)</b>	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	549 kcal	19.9 g	15.7 g	2.4 g
13 水	しおラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ> 牛乳(乳) かぼちゃチーズはるまき(乳、麦) なし <div style="text-align: right;"> </div>	牛乳(乳) ぶた肉 とりから チーズ(乳) <div style="text-align: right;"> </div>	にんじん たけのこ もやし はくさい とうもろこし きくらげ しょうが かぼちゃ <b>なし、長ねぎ(いわき市産)</b> にんにく <div style="text-align: right;"> </div>	ちゅうかソフトめん(麦) 油 ラード こめ油 小麦粉(麦)	636 kcal	25.1 g	17.5 g	2.4 g
14 木	☆ <b>食育の日献立</b> ☆ むぎごはん<主食> 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) <主菜> こんさいとこんにやくの金平 <副菜> ご汁 <汁物>	主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをお伝えしましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。) 牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 ひじき	<b>長ねぎ(いわき市産)</b> にんじん 玉ねぎ れんこん こんにやく ごぼう えだ豆 しそ	ごはん 大むぎ じゃがいも さとう こめ油 ごま油 でん粉 さんおんとう 小麦粉(麦) パン粉(麦)	634 kcal	28.4 g	21.6 g	2.4 g
15 金	ごはん 牛乳(乳) さけのコーンマヨネーズ焼き 野菜ときのこのホットサラダ ワンタンスープ(麦) りんごシャーベット	牛乳(乳) ぶた肉 ハム さけ だいずフレーク	玉ねぎ にんじん ほしいたけ こまつな <b>もやし、ほうれん草(福島県産)</b> パセリ キャベツ しめじ にんにく とうもろこし りんご	ごはん ワンタン(麦) こめ油 マヨネーズ さとう きびさとう ごま	640 kcal	27.7 g	20.6 g	2.1 g



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「かつお」です。</p>									
19	火	<p><b>魚食給食</b></p> <p>ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし かぼちゃのみそ汁 <b>こざかな</b></p> <p><b>かみかみメニュー</b></p>	<p>牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ かつお だいず 青のり かつくちいわし</p>	<p>かぼちゃ 玉ねぎ しょうが</p>	<p>ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま</p>	600 kcal	29.6 g	15.5 g	1.9 g
<p>リクエストメニュー ★ 玉川中学校 ★</p> <p>えいようか かんが にんき く あ しーむ にんき</p> <p>栄養価を考えながら、人気のメニューを組み合わせられました。CMです。「ツナごはんは人気なのでゆずれません！味わって食べてください。」</p>									
20	水	<p>ツナごはん&lt;げんりょうごはん&gt; 牛乳(乳) しそぎょうざ①(麦) ちゅうかはるさめスープ はちみつレモンゼリー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ まぐろフレーク だいず ぶた肉</p>	<p>玉ねぎ にんじん <b>長ねぎ(いわき市産)</b> <b>ほうれん草(福島県産)</b> きくらげ キャベツ にんにく レモン</p>	<p>ごはん はるさめ でん粉 ごま油 さんおんとう ラード さとう こめ油 水あめ はちみつ</p>	652 kcal	23.3 g	19.6 g	2.4 g
21	木	<p>ざっこく入りごはん ふりかけ 牛乳(乳)・バナナ きりぼしだいこんとこまつなの油いため とん汁</p> <p><b>かみかみメニュー</b></p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 だいず みそ さつまあげ かつおぶし のり</p>	<p>こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん <b>長ねぎ(いわき市産)</b> きりぼしだいこん こまつな</p>	<p>ごはん 大むぎ もちきび 高きび こめ油 はつがげん米 黒こめ はと麦 さとう アマランサス じゃがいも でん粉 さんおんとう はつがいはが米 ごま</p>	565 kcal	21.2 g	13.0 g	2.2 g
22	金	<p>ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー・ナポリタンソースかけ キャベツたっぷりクリームチャウダー(乳,麦) ミニトマト②</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 とりから ウインナー</p>	<p>キャベツ 玉ねぎ マツシユルーム にんじん ピーマン <b>ミニトマト(いわき市産)</b></p>	<p>パン(乳,麦) こめ油 小麦粉(麦) 油 パーム油 生クリーム(乳)</p>	616 kcal	26.1 g	24.4 g	2.7 g
<p>夕食はうす味にしましょう。</p>									
25	月	<p>ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい②(麦) なすとぶた肉のみそいため しおけんちん汁</p>	<p>牛乳(乳) とうふ 油あげ ぶた肉 みそ だいず たら</p>	<p>こんにやく ごぼう にんじん だいこん なす <b>長ねぎ(いわき市産)</b> こまつな 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが とうもろこし</p>	<p>ごはん こめ油 ごま油 さとう さんおんとう 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)</p>	557 kcal	22.3 g	15.5 g	2.2 g
26	火	<p>ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 みそ煮 オレンジ</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ あつあげ さつまあげ みそ かつおぶし まいわし</p>	<p>にんじん こんにやく さやいんげん オレンジ</p>	<p>ごはん じゃがいも さとう でん粉 さんおんとう</p>	630 kcal	27.2 g	17.1 g	2.1 g
<p>★ 季節の行事食献立 お月見献立 ★</p> <p>つきみ こんだて</p> <p>お月見には「すすき」や「萩」をかざり、芋や団子をそなえて月をながめる風習があります。今年の十五夜は9月29日です。</p>									
27	水	<p>五目うどん &lt;ソフトめん(麦)+五目かけ汁&gt; 牛乳(乳) さつまいも天ぷら(麦) みたらしだんご</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ</p>	<p><b>長ねぎ、しいたけ(いわき市産)</b> <b>ほうれん草(福島県産)</b> にんじん</p>	<p>ソフトめん(麦) さんおんとう もち米 水あめ でん粉 小麦粉(麦) さつまいも だいず油 こめ油</p>	665 kcal	26.5 g	14.7 g	2.6 g
<p>夕食はうす味にしましょう。</p>									
28	木	<p>ドライカレーライス&lt;むぎごはん&gt; 牛乳(乳) <b>えだ豆フリッター①(え,麦)</b> ジュリエヌスープ</p> <p><b>かみかみメニュー</b></p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 あみえび(え)</p>	<p>玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ マツシユルーム しょうが えだ豆</p>	<p>ごはん 大むぎ こめ油 こめ粉 さとう でん粉 油</p>	579 kcal	23.4 g	18.5 g	2.1 g
29	金	<p>コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) とり肉とトマトのオープン焼き かぼちゃのクリームスープ(乳,麦)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ぶた肉 とりから スキムミルク(乳) とう乳</p>	<p>とうもろこし にんにく <b>かぼちゃ、トマト(いわき市産)</b> 玉ねぎ にんじん バジル</p>	<p>パン(乳,麦) 小麦粉(麦) さとう 油 生クリーム(乳) オリーブオイル マヨネーズ でん粉 パーム油 いちごジャム</p>	685 kcal	28.6 g	24.9 g	2.2 g

\*給食回数20回 \*平均栄養価 エネルギー：617kcal たんぱく質：24.4g 脂質：18.8g カルシウム：370mg 食塩：2.3g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)小麦(麦)えび(え)かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。