



# 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	🐟 魚食給食 🐟 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	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	にんじん はくさい なめこ、長ねぎ(いわき市産) 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 長ねぎ(いわき市産) 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 ★ 湯本第三中学校 ★ 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 長ねぎ(いわき市産) グリーンピース	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 ほうれん草(福島県産)	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	★ 防災の日献立 ★ 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	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	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	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 もやし、ほうれん草(福島県産)	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	牛乳(乳) ぶた肉 とりから チーズ(乳)	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 なし、長ねぎ(いわき市産) にんにく	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	★ 食育の日献立 ★ 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	長ねぎ(いわき市産) 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 もやし、ほうれん草(福島県産) 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) とろろ 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てくれました。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 とろろ 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 はつがはいが米 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 とりがら 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) とろろ 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 とりがら スキムミルク(乳) とろろ</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・福島県産の食材は〇〇〇(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。