



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：丈夫な体を作る食事を知ろう

今月より、各学校のリクエスト献立が始まります。おたのしみに！！

三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	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	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく	パン(乳,麦) こめ油 ホワイトルウ(乳 麦) さとう でんぷん 生クリーム(乳)	667 kcal	32.5 g	23.8 g	2.3 g
4	月	ごはん ひじきのりつくだに 牛乳(乳) マーボーなす(麦) トマトとオクラのちゅうかふうみそ汁(卵) なし	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) みそ のり ほしひじき ぶた肉	トマト オクラ 長ねぎ にんにく しょうが なす 玉ねぎ たけのこ ピーマン なし	ごはん ごま油 さとう でん粉 こめ油 水あめ	556 kcal	21.9 g	15.1 g	2.5 g
5	火	ごはん 牛乳(乳) くきわかめの油いため あつやきたまご(卵) こまつなとなまあげのみそ汁	牛乳(乳) なまあげ みそ くきわかめ とり肉 さつまあげ たまご(卵)	こまつな 玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でん粉	571 kcal	25.1 g	17.3 g	2.4 g
★ 防災の日献立 ★ 9月1日は防災の日です。災害が発生し、水・電気・ガス等が使えなくなった時でも、温めずにそのまま食べられる「ヒートレスカレー」です。レトルトパックに入っています。									
6	水	むぎごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ヒートレスカレー オレンジ	牛乳(乳) ウインナー	とうもろこし キャベツ エリンギ こまつな オレンジ	ごはん おおむぎ こめ油	612 kcal	16.7 g	21.1 g	3.5 g
7	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ かぼちゃのみそ汁 こざかなだいず	牛乳(乳) 油あげ みそ ぶた肉 とり肉 だいず 青のり にぼし	かぼちゃ 玉ねぎ だいこん にんじん さやいんげん にんにく レモン	ごはん でん粉 パン粉(麦) さとう 白ごま	617 kcal	24.5 g	18.0 g	2.3 g
8	金	食パン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ししゃものエスカベッシュ② ポトフスープ	牛乳(乳) ウィナー ししゃも	玉ねぎ キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー ピーマン トマト にんにく レーズン	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 こめ油 さとう オリーブオイル クリーム(乳)	638 kcal	22.8 g	27.8 g	2.5 g
🐟 魚食給食 🐟 日本型食事献立 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「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今回は「かつお」です。									
11	月	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油あげ みそ かつお	なす 玉ねぎ しょうが さやいんげん にんじん	ごはん じゃがいも さとう でん粉 こめ粉 こめ油 白ごま 黒ごま	588 kcal	26.2 g	16.1 g	2.0 g
12	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ぶた肉とやさいのパーベキューソテー さつまいものみそ汁 ミニトマト①	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが ミニトマト	ごはん さつまいも こめ油 さとう	628 kcal	25.2 g	17.1 g	2.0 g
地域の行事にちなんだ献立*流鏝馬*平地区のある神社では、毎年この時期に流鏝馬が行われており、「八十八膳」といって、いろいろな食べ物のお供えをするそうです。その食材を組み合わせた献立です。									
13	水	ごはん 牛乳(乳) あかうおのからあげ もやしのしょうがいため やぶさめ汁	牛乳(乳) とり肉 あかうお ぶた肉 みそ	ごぼう だいこん 長ねぎ わらび もやし こまつな しょうが	ごはん さとう しらたまもち こめ油 でん粉	580 kcal	26.3 g	14.7 g	1.7 g
14	木	とりぱいたんラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+とりぱいたんスープ】 牛乳(乳) きりぼしだいこんのサラダ バナナ	牛乳(乳) ぶた肉 なんと まぐろフレーク	にんじん ほうれん草 メンマ 長ねぎ きくらげ にんにく きりぼしだいこん もやし ピーマン 赤パプリカ キャベツ バナナ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう ラード ごま油 白ごま	614 kcal	26.0 g	18.0 g	2.0 g

給食回数：20回 エネルギー：622kcal たんぱく質：25.2g 脂質：20.2g カルシウム：399mg 食塩相当量：2.3g

9月（小学校）

【 今月の三和町産野菜：じゃがいも、なす、長ねぎ、ピーマン、かぼちゃ、ミニトマト 】

三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	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
15	金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) うみのさちバターソテー(え,乳) キャロットポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 いか チーズ(乳) あさり スキムミルク(乳) えび(え)	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ エリンギ こまつな とうもろこし いちご	パン(乳,麦) でん粉 さとう こめ油 生クリーム(乳) バター(乳) 杣トウ(乳,麦) じゃがいも	615 kcal	26.4 g	18.0 g	2.1 g
19	火	◆ 魚食給食 ◆ 日本型食事献立 ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ひじきの油いため とん汁	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「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今回は市の魚「目光」です。 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ めひかり さつまあげ 干しひじき だいたず とり肉	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん だいこん 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう 白ごま こめ油	633 kcal	28.2 g	22.5 g	2.5 g
20	水	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ(麦) ワンタンスープ(麦) ミニトマト①	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 あつあげ みそ	玉ねぎ にんじん もやし たけのこ ほうれん草 えのきたけ にんにく 干しいたけ グリンピース しょうが ミニトマト	ごはん ワンタン(麦) ごま油 さとう でん粉	571 kcal	22.9 g	14.3 g	2.2 g
21	木	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー だいたずとこざかなのあげ煮 れんこんのはさみあげ(卵,麦) こんさいのごまみそ煮(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ うずらたまご(卵) みそ あつあげ ぶた肉 たまご(卵) だいたず にぼし	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん しょうが 玉ねぎ れんこん	ごはん じゃがいも さとう 白ごま 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 こめ油	676 kcal	26.1 g	24.6 g	2.3 g
22	金	コッペパン(乳,麦) マーガリン 牛乳(乳) スコッチエッグ(卵,麦)・ソースかけ アルファベットスープ(麦) おつきみゼリー	お月見献立 牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) とり肉 かんてん	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく マッシュルーム みかん ブルーベリー りんご	パン(乳,麦) マカ(麦) こめ油 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 さとう 水あめ マーガリン	669 kcal	23.9 g	25.4 g	2.3 g
25	月	あきやさいカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ほうれん草と豆のソテー アップルシャーベット	牛乳(乳) ぶた肉 ひよこまめ チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	玉ねぎ かぼちゃ にんじん リンゴ しめじ ブロッコリー りんご にんにく しょうが えだまめ ほうれん草 とうもろこし	ごはん カレールウ(乳,麦) さとう こめ油 オリーブオイル	625 kcal	21.8 g	18.1 g	2.4 g
26	火	◆ リクエスト献立 ◆ 高野小学校 ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) とり肉のからあげ たまごスープ(卵) ぶどう②	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ほしいたけ しょうが ぶどう	ごはん でん粉 さとう こめ油	678 kcal	31.8 g	28.2 g	2.7 g
27	水	むぎごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのおろし煮 かみかみメニュー ごぼうのみそマネズ あえ(麦) なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ いわし ちくわ(麦) わかめ	なめこ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう こまつな きりぼしだいこん とうもろこし	ごはん おおむぎ でん粉 さとう マヨネーズ 白ごま	617 kcal	24.3 g	22.2 g	2.3 g
28	木	きつねうどん【ソフトめん(麦)+きつねかけ汁】 牛乳(乳) だいがくいも かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな	ソフトめん(麦) さとう さつまいも こめ油 水あめ 黒ごま	649 kcal	25.4 g	14.6 g	2.5 g
29	金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ポークウインナー②・トマトソースかけ クラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) あさり とり肉 しろはなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィナー	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ パセリ にんじん トマト にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも こめ油 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) さとう	630 kcal	25.5 g	27.2 g	2.2 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）