



# 令和5年 9月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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 牛乳(乳) ミートボール(麦)② ビビンバ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳)(福島県産・通年) 大豆 豚肉 とり肉	玉ねぎ りんご トマト しょうが にんにく もやし(福島県産・通年) にんじん 小松菜 ぜんまい 干しいたけ ほうれん草 キャベツ	ごはん(福島県産・通年) でん粉 砂糖 油 菜種油 パン粉(麦) ごま きび砂糖 米油 ごま油 ワンタン(麦)	729 kcal	31.4 g	17.2 g	2.6 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) 白身魚のフライ(麦) ゴーヤチャンプルー(卵) もずくと豆腐のみそ汁	牛乳(乳) 大豆 ホキ 豆腐 まぐろフレーク 卵(卵)(福島県産) かつお節 もずく みそ	にがうり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 じゃがいも 大豆油	755 kcal	29.2 g	21.5 g	2.3 g
5	火	ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> レバーメンチカツ(麦) <b>海藻とこんにゃくのサラダ</b> じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 大豆 とり肉 とりレバー とさかのり 昆布 わかめ かつお節 茎わかめ 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん <b>きゅうり(福島県産)</b> キャベツ 梅干し りんご レモン 小松菜 もやし こんにゃく 	ごはん でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 じゃがいも	751 kcal	26.9 g	24.2 g	2.5 g
6	水	コッペパン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) ウインナーと豆の Pasta(麦) 野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 ハム(卵,乳) 卵(卵) チーズ(乳) ウインナー 白いんげん豆 とり肉	玉ねぎ <b>ピーマン(いわき市産)</b> しめじ トマト にんじん もやし ほうれん草 とうもろこし	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 油 マカロニ(麦) 米油 マーシャルビーンズ(乳)	819 kcal	31.4 g	31.9 g	3.1 g
7	木	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> さんが焼き・おろしソースかけ 豚汁 車ふの煮しめ(麦)	牛乳(乳) 大豆 あじ みそ とり肉 豚肉 豆腐 <b>大豆(福島県産)</b>	ごぼう たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根 れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 油 ラード 車ふ(麦) 三温糖 米油 じゃがいも	783 kcal	34.0 g	19.5 g	2.5 g
8	金	わかめうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+わかめかけ汁> 野菜かき揚げ(麦) 梨	牛乳(乳) 大豆 とり肉 わかめ	ごぼう 春菊 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ <b>梨(いわき市産)</b>	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 米油	792 kcal	29.8 g	21.9 g	2.6 g
<p>☀ 防災の日給食 ☀ 9月1日は防災の日です。災害時や非常時に給食が作れない場合を想定し、あたたかめに食べられるカレーを提供します。いざというときのために練習しておきましょう。</p>									
11	月	ごはん 牛乳(乳) 災害時用カレー キャベツとウインナーのソテー オレンジ	<b>カレーはレトルトパック です。気をつけて 開けてください。</b> 牛乳(乳) ウインナー	にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ トマト にんにく オレンジ	ごはん 米油 ココナッツ じゃがいも でん粉 砂糖 パーム油 	753 kcal	19.1 g	23.0 g	3.7 g
12	火	ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> ちくわの磯辺揚げ(麦)② <b>豚肉とごぼうのしょうが炒め</b> どさんこ汁	牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり 豚肉 とり肉 豆腐 みそ <b>大豆(福島県産)</b>	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが もやし とうもろこし 長ねぎ にんにく	ごはん でん粉 米粉 米油 きび砂糖 じゃがいも	778 kcal	31.7 g	21.1 g	2.7 g
13	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン オレンジ コーンポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 <b>大豆ミート(福島県産)</b> とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ パセリ トマト にんにく とうもろこし にんじん オレンジ	パン(乳,麦) 米粉 米油 でん粉 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 生クリーム(乳) 油 ラード	827 kcal	35.0 g	24.1 g	2.4 g
14	木	ごはん 牛乳(乳) 県産チキンカツ(麦) ひじきの油炒め 大根とねぎのみそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 大豆 干しひじき <b>とり肉(福島県産)</b> 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん さやいんげん 大根 長ねぎ 小松菜 レモン	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 きび砂糖 水あめ はちみつ	840 kcal	29.4 g	23.3 g	2.3 g
15	金	ごはん 牛乳(乳) 鮭のみそマヨ焼き たぬき汁 肉と野菜のバーベキューソテー	牛乳(乳) 鮭 みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	レモン パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが こんにゃく しめじ えのきたけ 長ねぎ	ごはん マヨネーズ 米油 きび砂糖 でん粉	771 kcal	37.5 g	21.9 g	2.8 g
19	火	ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> まぐろカツ(麦) <b>こんにゃくのきんぴら</b> 呉汁	牛乳(乳) まぐろ ほたて とり肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん 長ねぎ 大根	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 油 パン粉(麦) 大豆油 米油 きび砂糖 じゃがいも	817 kcal	32.9 g	25.0 g	2.3 g



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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20	水	食パン(乳,麦) マーメレードジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンスソースかけ イタリアンサラダ 大豆のミネストローネ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉	しょうが トマト・きゅうり(福島県産) レモン キャベツ 玉ねぎ にんにく 赤パプリカ ブロッコリー とうもろこし にんじん しめじ セロリ さやいんげん	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 ラード 菜種油 三温糖 米油 マーメレードジャム	819 kcal	36.1 g	27.9 g	3.6 g
21	木	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 ミニトマト②	牛乳(乳) いわし とり肉 生揚げ さつま揚げ	梅干し 玉ねぎ にんじん さやいんげん <b>ミニトマト(いわき市産)</b>	ごはん 大麦 でん粉 三温糖 じゃがいも きび砂糖	791 kcal	34.1 g	18.1 g	2.3 g
22	金	塩ラーメン 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> <中華ソフトめん(麦)+塩味スープ> <b>野菜春巻(麦)</b> バンバンジーサラダ	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉	キャベツ には <b>きゅうり(福島県産)</b> にんじん にんにく 干しいたけ もやし きくらげ たけのこ チンゲン菜 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ しょうが	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま 菜種油 ラード 米油 きび砂糖 油	800 kcal	33.0 g	22.3 g	3.7 g
<b>魚食給食【めひかり】</b> 今回は小名浜港に水揚げされた「めひかり」です。身がふっくらとやわらかく、おいしいと評判です。よくかんで食べましょう。									
25	月	ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② なすのみそ炒め にらと豆腐のすまし汁	牛乳(乳) <b>めひかり(いわき市産)</b> 豚肉 みそ とり肉 豆腐	しょうが なす 玉ねぎ <b>ピーマン(いわき市産)</b> 青じそ にんじん <b>にら(福島県産)</b>	ごはん でん粉 米粉 米油 きび砂糖	729 kcal	32.3 g	17.3 g	2.4 g
26	火	<b>♪ 勿来第一小学校・双葉中学校リクエストメニュー ♪</b> 勿来一小「人気のあるツナごはんを中心に、バランスを考えて作りました。のこさずしっかり食べてください。」 双葉中「双葉中1年生を中心に考え、全校生の投票で決定した献立です！味わって食べてください。」							
		ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) なっこそ汁 サワーゼリー(乳)	牛乳(乳) まぐろフレーク 豆腐 みそ <b>大豆(福島県産)</b> 乳酸菌飲料(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん <b>なめこ(いわき市産)</b> 大根 長ねぎ レモン	ごはん 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 大豆油 きび砂糖 粉あめ	867 kcal	30.4 g	27.7 g	2.4 g
<b>♪入遠野中学校リクエストメニュー♪</b> 献立のCMです『皆さん、ナンは何個でも食べられますね。味わって食べてください。』									
27	水	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーサラダ チキンカレー(乳,麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 ハム スキムミルク(乳) 大豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんにく アセロラ りんご	パン(乳,麦) 油 マヨネーズ じゃがいも カレールウ(麦) 米油 ハヤシルウ(麦) 砂糖 でん粉	860 kcal	29.1 g	29.3 g	3.6 g
28	木	ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> しゅうまい(麦)② マーボー春雨 とり肉と青菜のとろみスープ <b>小魚</b>	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 みそ いわし 豆腐 青のり	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん <b>ピーマン(いわき市産)</b> にんにく 長ねぎ 小松菜	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 春雨 ごま油 きび砂糖 ごま	772 kcal	29.1 g	18.3 g	2.7 g
<b>☆ 季節の行事～十五夜(9/29) ☆</b> 今年の十五夜は9月29日です。作物の収穫に感謝し、月の見える窓辺などに団子やさつまいも、すすきなどをお供えます。									
29	金	ゆかりごはん 牛乳(乳) さば竜田揚げ さつま汁 お月見だんご	牛乳(乳) さば とり肉 豆腐 みそ <b>大豆(福島県産)</b> あずき	赤じそ 梅干し しょうが にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 さつまいも 上新粉 砂糖 水あめ	811 kcal	33.4 g	20.1 g	2.2 g

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー 793kcal たんぱく質 31.3g 脂質 22.8g カルシウム 420mg 食塩相当量 2.7g

今月の食育目標

- ※ アレルギ-物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに( )で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べるようにしましょう。
- ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
- ※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。
- ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

**規則正しい食事をしよう**

夏休み明けは体の不調を感じる人が多くなります。規則正しい食事で、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう！