



# 令和5年 9月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) 車ふの煮しめ(麦) ぶた汁	牛乳(乳)(福島県産・通年) だいず まぐろ ほうたて とり肉 ぶた肉 とうふ みそ <u>だいず(福島県産)</u>	しょうが ごぼう にんじん れんこん こんにやく ほしいたけ さやいんげん 玉ねぎ 大根 長ねぎ	<u>ごはん(いわき市産・通年)</u> 油 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) だいず油 こめ油 車ふ(麦) さんおんとう じゃがいも	618 kcal	24.9 g	17.9 g	1.7 g
<p> <b>防災の日給食</b>  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>									
4	月	ごはん 牛乳(乳) さいがい時用カレー キャベツとコーンのソテー 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 こまつな とうもろこし 玉ねぎ トマト にんにく オレンジ	ごはん こめ油 ココナッツ じゃがいも でんぷん さとう パーム油	624 kcal	16.6 g	21.5 g	3.6 g
5	火	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン ミノトマト コーンポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず <b>ミノトマトは1人1こです。</b> だいずミート(福島県産) 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 <u>ミノトマト(いわき市産)</u>	パン(乳,麦) こめ粉 こめ油 でんぷん じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 ラード 生クリーム(乳)	628 kcal	28.2 g	20.1 g	2.0 g
<p> <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。</p>									
6	水	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② なすのみそいため にらととうふのすまし汁	牛乳(乳) ぶた肉 みそ <u>めひかり(いわき市産)</u> とり肉 とうふ	しょうが なす 玉ねぎ <u>ピーマン(いわき市産)</u> 青じそ にんじん <u>にら(福島県産)</u>	ごはん でんぷん こめ粉 こめ油 きびざとう	590 kcal	28.0 g	15.7 g	1.8 g
7	木	わかめうどん 牛乳(乳) くソフトめん(麦)+わかめかけ汁 やさいかきあげ(麦) なし	牛乳(乳) だいず とり肉 わかめ	ごぼう しゅんぎく 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほしいたけ <u>なし(いわき市産)</u>	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 こめ油	634 kcal	23.3 g	21.2 g	2.2 g
8	金	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦) <b>かにメニュー</b> <u>こんにやくのきんぴら</u> どさんこ汁	牛乳(乳) みそ ほしひじき さつまあげ ぶた肉 とうふ とり肉・だいず(福島県産)	玉ねぎ にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん 長ねぎ <u>もやし(福島県産・通年)</u> とうもろこし しょうが にんにく	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) でんぷん こめ油 さとう きびざとう じゃがいも	573 kcal	23.2 g	18.5 g	1.7 g
<p> 勿来第一小学校・双葉中学校リクエストメニュー  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しました。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。」</p>									
11	月	ツナごはんくげんりょうごはん 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) なっこそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) まぐろフレーク とうふ みそ <u>だいず(福島県産)</u>	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん <u>なめこ(いわき市産)</u> 大根 長ねぎ レモン	ごはん 小麦粉(麦) じゃがいも 油 さとう パン粉(麦) こめ粉 だいず油 こめ油 きびざとう 水あめ はちみつ	697 kcal	24.3 g	21.7 g	2.0 g
12	火	コッペパン(乳,麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) ウインナーと豆の Pasta(麦) やさいスープ	牛乳(乳) だいず ハム(卵,乳) たまご(卵) チーズ(乳) ウインナー 白いんげん豆 とり肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ <u>ピーマン(いわき市産)</u> トマト にんじん もやし しめじ ほうれん草 とうもろこし	パン(乳,麦) でんぷん さとう 油 マカロニ(麦) こめ油 マーシャルピーンズ(乳)	664 kcal	26.2 g	26.8 g	2.6 g
13	水	ごはん 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ワインソースかけ <b>かにメニュー</b> <u>かいそうとこんにやくのサラダ</u> じゃがいもとこまつなのみそ汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 とさかのり こんぶ くきわかめ わかめ かつおぶし とうふ 油あげ みそ <u>だいず(福島県産)</u>	キャベツ <u>きゅうり(福島県産)</u> 玉ねぎ にんじん うめぼし りんご レモン こまつな こんにやく	ごはん 小麦粉(麦) コーンフラワー でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	609 kcal	21.5 g	19.4 g	2.3 g
14	木	<b>むぎごはん</b> 牛乳(乳) <b>かにメニュー</b> さんがやき・おろしソースかけ じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) だいず あじ みそ とり肉 なまあげ さつまあげ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根 ごぼう たけのこ さやいんげん オレンジ	ごはん 大麦 油 ラード きびざとう でんぷん じゃがいも さとう	606 kcal	26.9 g	14.5 g	2.2 g




日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	
15	金	ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨやき たぬき汁 肉とやさいのバーベキューソーテー	牛乳(乳) さけ みそ ぶた肉 さつまあげ 油あげ	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 こんにやく しめじ えのきたけ 長ねぎ	ごはん マヨネーズ こめ油 きびざとう でんぷん	604 kcal	30.5 g	19.0 g	2.2 g	
19	火	食パン(乳,麦) マーメイドジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ イタリアンサラダ だいたいのミネストローネ	牛乳(乳) だいたいの ぶた肉 とり肉	玉ねぎ トマト(福島県産) にんにく レモン きゅうり キャベツ 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) じゃがいも でんぷん さとうなたね油 ラード こめ油 さんおんとう マーメイドジャム	658 kcal	28.3 g	23.6 g	3.0 g	
20	水	ごはん 牛乳(乳) ささかまのいそべあげ <b>カミカミメニュー</b> ぶた肉とごぼうのしょうがいため ご汁	牛乳(乳) ささかまほ 青のり ぶた肉 だいたいの(福島県産) とり肉 油あげ とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく しょうが 長ねぎ 大根	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう じゃがいも	583 kcal	26.6 g	16.6 g	1.7 g	
21	木	しおラーメン 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> <ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ> やさいはるまき(麦) パンバンジーサラダ	牛乳(乳) だいたいの とり肉 ぶた肉 	キャベツ たけのこ くら(福島県産) にんじん にんにく ほしいたけ きゅうり もやし きくらげ チンゲンサイ 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) でんぷん はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード こめ油 ごま きびざとう 油	590 kcal	24.8 g	17.9 g	2.9 g	
22	金	むぎごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> いわしのうめ煮 ゴーヤチャンプルー(卵) もずくのみそ汁 サワーゼリー(乳)	牛乳(乳) いわし とうふ かつおぶし まぐろフレーク たまご(卵)(福島県産) もずく みそ 乳酸菌飲料(乳)	うめぼし にながり にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レモン	ごはん 大麦 でんぷん さんおんとう こめ油 だいたいの油 じゃがいも さとう	623 kcal	25.4 g	18.6 g	1.8 g	
25	月	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② ビビンバ とり肉とあおなのとろみスープ	牛乳(乳) だいたいの ぶた肉 とり肉 とうふ	しょうが 玉ねぎ にんにく にんじん もやし こまつな ぜんまい 長ねぎ ほうれん草(福島県産)	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード きびざとう こめ油 ごま	611 kcal	26.9 g	20.0 g	2.4 g	
26	火	♪入道野中学校 リクエストメニュー♪ <b>こんだての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。」</b>								
26	火	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) ハム だいたいの とり肉 チーズ(乳) ぶた肉 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 でんぷん こめ油 マヨネーズ じゃがいも さとう カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	707 kcal	23.9 g	24.8 g	3.1 g	
27	水	ごはん 牛乳(乳) ささみカツ(麦) ひじきの油いため 大根とねぎのみそ汁	牛乳(乳) だいたいの ぶた肉 とり肉 ほしいじき 油あげ とうふ みそ	にんじん さやいんげん 大根 長ねぎ こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 きびざとう	563 kcal	24.1 g	17.2 g	1.6 g	
28	木	☆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します。</b>								
28	木	ゆかりごはん 牛乳(乳) さばたつたあげ さつま汁  おつきみゼリー	牛乳(乳) さば とり肉 とうふ みそ かんてん だいたいの(福島県産)	赤じそ うめぼし しょうが にんじん ごぼう 大根 長ねぎ みかん	ごはん でんぷん こめ油 さつまいも さとう 水あめ パーム油	602 kcal	26.4 g	17.4 g	1.8 g	
29	金	ごはん 牛乳(乳) ミートボール(麦)② マーポーはるさめ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) だいたいの ぶた肉 とり肉 みそ	玉ねぎ りんご トマト たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが もやし ほしいたけ こまつな	ごはん でんぷん さとう 油 なたね油 パン粉(麦) はるさめ ごま油 きびざとう ワンタン(麦)	526 kcal	19.9 g	11.6 g	2.0 g	

- ※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに( )で表記しております。たまご…(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ときには、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。



給食回数 20回  
平均栄養価:  
エネルギー 616kcal  
たんぱく質 25.0g  
脂質 19.2g  
カルシウム 363mg  
食塩相当量 2.2g

**今月の食育目標**  
きそく正しい食事をしよう 

夏の疲れをとるためには、1日3回の食事をきそく正しくとるといいますよ。生活のリズムが整って体の調子よくなります☆ 