令和5年9月　学校給食予定献立表　（中学校）

桶売中学校給食室

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	★元気応援給食★　まだまだ暑い日が続きます。疲労回復効果のあるビタミンB群で元気にすごしましょう。（免疫力アップ食材　豚肉　卵）							
		麦入りごはん　牛乳(乳) 玉ねぎのみそ汁　もやしと豚肉の油炒め ちぐさ和え	牛乳(乳)　油揚げ みそ　豚肉 卵(卵) 元気応援　免疫力UP	玉ねぎ　こまつな　干ししいたけ にんじん　たけのこ　もやし にら　キャベツ 福島県産	麦入りごはん　じゃがいも 米油　砂糖　ごま	724 kcal	29.3 g	20.1 g	2.6 g
4	月	ごはん　牛乳(乳) 肉じゃが　厚焼き玉子(卵) 大豆と小魚の揚げ煮	牛乳(乳)　豚肉　大豆 卵(卵)	にんじん　糸こんにゃく 玉ねぎ　さやいんげん	ごはん　米油　じゃがいも 砂糖　ごま　でんぷん　油	812 kcal	38.9 g	23.0 g	2.7 g
5	火	ごはん　牛乳(乳) 米粉すいとん汁　とりつくね②(麦) 酢みそ和え　梨	牛乳(乳)　とり肉　ひじき みそ 福島県産 いわき市産	にんじん　ごぼう　干ししいたけ 長ねぎ　玉ねぎ　もやし 梨　ほうれん草	ごはん　米粉　小麦粉(麦) でんぷん　砂糖　パン粉(麦)	793 kcal	30.8 g	18.1 g	2.6 g
6	水	ごはん　牛乳(乳) なめこと野菜のみそ汁　鮭のちゃんちゃん焼き 切り昆布の油炒め　豆乳プリン	牛乳(乳)　みそ　さけ 豚肉　細切昆布　大豆 豆乳 いわき市産	にんじん　大根　玉ねぎ なめこ　ほうれん草　キャベツ とうもろこし　長ねぎ　しめじ　ごぼう	ごはん　じゃがいも　米油 砂糖　水あめ　パーム油	748 kcal	28.8 g	17.8 g	2.9 g
7	木	ごはん　牛乳(乳) もずくスープ　とり肉とナッツの炒め物 コーンしゅうまい③(麦)	牛乳(乳)　とり肉　豆腐 もずく　オイスターソース 大豆　たら 福島県産	にんじん　えのきたけ　玉ねぎ 長ねぎ　たけのこ　ピーマン とうもろこし	ごはん　でんぷん　米油 ごま油　カシューナッツ　砂糖 小麦粉(麦)　ラード　パン粉(麦)	774 kcal	28.9 g	22.1 g	2.8 g
8	金	ごはん　牛乳(乳) わかめスープ　ガパオライス 目玉焼き(卵)	牛乳(乳)　とり肉　豆腐 わかめ　ぶた肉　オイスターソース ゼラチン　卵(卵)	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし にんにく　しょうが　ピーマン 赤パプリカ　パセリ 福島県産	ごはん　でんぷん　ごま ごま油　砂糖　なたね油	719 kcal	35.8 g	16.2 g	3.0 g
11	月	ごはん　牛乳(乳) キムチワンタンスープ(麦)　春巻き(麦) チンジャオロースー	牛乳(乳)　ぶた肉　昆布 わかめ　オイスターソース	大根　もやし　にんじん　ほうれん草 しょうが　にら　にんにく　長ねぎ 白菜　たけのこ　ピーマン 福島県産	ごはん　砂糖　米粉 ワンタン(麦)　米油　でんぷん	808 kcal	33.3 g	22.6 g	2.9 g
12	火			給食はありません。					
13	水			給食はありません。					
14	木			給食はありません。					
15	金	★魚食給食★　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「常磐もの」を給食に取り入れています。今月１回目は「かつお」です。							
		ごはん　牛乳(乳) じゃがいものみそ汁　かつおの揚げびたし ごぼうのおかか炒め	牛乳(乳)　豆腐　油揚げ　みそ かつお　さつま揚げ かつお節 常磐もの	玉ねぎ　ほうれん草　しょうが ごぼう　にんじん	ごはん　じゃがいも　でんぷん 米油　砂糖　ごま	781 kcal	35.6 g	16.1 g	2.9 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに(　)で表記してあります。　たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

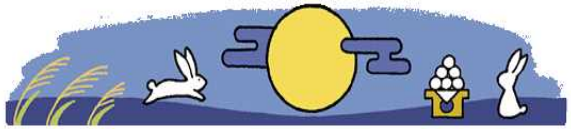
※学校給食では［そば・落花生］を使用しておりません。　※減量ごはん：通常のごはんより精白米が１０ｇ少なくなっています。

※雑穀ごはんは、精白米に粟やきび、発芽玄米などを混ぜて炊いたごはんです。

※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。

９月（中学校）　　給食回数16回　平均栄養価：エネルギー774kcal　たんぱく質31.4g　脂質20.7g　カルシウム409mg　食塩相当量2.8g

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	月	敬老の日							
19	火	★食育の日献立★★魚食給食★　毎月１９日は食育の日！そして、今月２回目の魚食給食はいわき市の魚である「めひかり」です。							
		雑穀ごはん　牛乳(乳) けんちん汁 めひかりの甘酢あんかけ③　磯和え	牛乳(乳)　豆腐　油揚げ いわのり　めひかり	にんじん　ごぼう　大根 こんにゃく　こまつな　長ねぎ 玉ねぎ　ピーマン　もやし 福島県産	雑穀ごはん　米油　じゃがいも でんぷん　砂糖	726 kcal	36.0 g	16.6 g	2.6 g
20	水	★防災給食★　9月は防災月間です。災害時にも温めずに食べることができるカレーを食べて、防災意識を高めましょう！							
		麦入りごはん　牛乳(乳) ヒートレスカレー ウインナーとブロッコリーのソテー	牛乳(乳) ウインナー	とうもろこし ブロッコリー	麦入りごはん　米油	748 kcal	21.0 g	23.0 g	3.8 g
21	木	ごはん　牛乳(乳) さつまいものみそ汁 さんまのねぎ塩あんかけ　おひたし	牛乳(乳)　豆腐　油揚げ みそ　さんま　かつお節	玉ねぎ　ほうれん草 エリンギ　こねぎ　キャベツ にんじん　福島県産	ごはん　さつまいも でんぷん　米油	790 kcal	27.8 g	25.9 g	2.3 g
22	金	ごはん　牛乳(乳) チャプスイ　蒸し餃子②(麦) ツナともやしのナムル	牛乳(乳)　ぶた肉　うずら卵 マグロフレーク	干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ キャベツ　さやいんげん にんにく　もやし　こまつな	ごはん　米油　でんぷん 小麦粉(麦)　砂糖　ごま油 パン粉(麦)　ごま	766 kcal	32.5 g	20.1 g	2.5 g
25	月	給食はありません。							
26	火	ごはん　牛乳(乳) 豆腐とわかめのみそ汁　たらのマヨネーズ焼き(卵) ブロッコリーサラダ　グレープゼリー	牛乳(乳)　豆腐　わかめ みそ　たら	大根　ほうれん草　長ねぎ ブロッコリー　とうもろこし ぶどう	ごはん　じゃがいも マヨネーズ(卵)　米油　砂糖	741 kcal	31.5 g	17.4 g	2.9 g
27	水	★お月見給食★　今年の十五夜は９月２９日です。秋の味覚の「きのこ」や「里芋」、お月見大福がつきます。							
		ごはん　牛乳(乳) いも煮　きのこ信田(麦) しょうが酢和え　お月見大福	牛乳(乳)　ぶた肉　絹厚揚げ 大豆　油揚げ　とり肉 マグロフレーク　豆乳	こんにゃく　干ししいたけ　長ねぎ にんじん　玉ねぎ　しいたけ しめじ　もやし　こまつな　しょうが	ごはん　里芋　砂糖　でんぷん パン粉(麦)　米粉　こしあん さつまいも	809 kcal	31.0 g	20.2 g	2.6 g
28	木	きつねうどん<ソフトめん(麦)＋きつねかけ汁> 牛乳(乳)　かぼちゃの天ぷら(麦) レモンソーダゼリー	牛乳(乳)　とり肉 なると　油揚げ	にんじん　玉ねぎ　ほうれん草 長ねぎ　かぼちゃ　りんご レモン　福島県産	ソフトめん(麦)　でんぷん 小麦粉(麦)　米油　砂糖	829 kcal	32.5 g	16.6 g	2.8 g
29	金	ドッグパン(乳・麦)　牛乳(乳) コーンポタージュ(乳・麦)　ウインナー 茹でキャベツ　ｹﾁｬｯﾌﾟ＆からし　オレンジ	牛乳(乳)　ベーコン　ぶた肉 スキムミルク(乳)　粉チーズ(乳) ウインナー	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし キャベツ　トマト　にんにく パインアップル　バレンシアオレンジ	ドッグパン(乳・麦)　米油　じゃがいも 小麦粉(麦)　でんぷん　砂糖　大豆油 油　コーンスターチ　ラード　クリーム(乳)	813 kcal	28.3 g	32.8 g	3.0 g



十五夜の日には、満月に見立てた団子の他に、芋や豆などの農産物をお供えして秋の収穫に感謝します。