

よくかむことは
よく味わうこと



令和5年9月分 学校給食予定献立表 (中学校)

◎ 今月の食育目標「規則正しい食事をしよう」

小名浜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	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
---	---	-----	------------	------------	------------	-----	-------	----	-------

◆ 魚食給食 ◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日の魚は「目光」です。

♪ 泉小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪ 「常磐ものめひかりをぜひ食べてほしいです。また、野菜が不足しないように、けんちん汁を組み合わせました。」

1	金	青菜ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 目光 みそ	大根の葉 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ	ごはん 米油 砂糖 米粉 じゃがいも でん粉	701	26.0	15.6	2.3
4	月	ごはん 牛乳(乳) 豚丼 呉汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ 豚肉	にんじん 大根 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ さやいんげん	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも	722	31.7	18.3	2.4
5	火	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) 梨	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ 大豆	にんじん 玉ねぎ 梨 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しゅんぎく	ソフトめん(麦) 米油 油 小麦粉(麦)	821	31.5	23.7	3.2
6	水	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② にんじんしりしり トック入りユッケジャンスープ フィッシュビーンズ	牛乳(乳) 豚肉 青のり とり肉 大豆 ほたて 煮干し まぐろフレーク	にんにく にんじん もやし 長ねぎ なら 小松菜 しょうが 玉ねぎ こねぎ	ごはん 米油 ごま ラード 小麦粉(麦) でん粉 砂糖	801	33.6	23.3	3.3
7	木	ごはん 牛乳(乳) マーボーなす 春雨スープ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 みそ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが たけのこ なす ピーマン オレンジ	ごはん 春雨 米油 砂糖 でん粉	718	25.4	17.5	2.4

♪ 小名浜西小学校・中央台南中学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪ 「みんなから人気のあるメニューを組み合わせました。よくかんで、残さず食べましょう。」

8	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 豚汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ にんにく 長ねぎ りんご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 水あめ はちみつ	900	31.6	27.0	2.2
---	---	---	--------------------------	--	------------------------------------	-----	------	------	-----

◆ 防災の日献立 ◆ 9月1日は防災の日です。今日は、災害時でも温めずに食べられるヒートレスカレーを食べてください。いつ起こるか分からない地震や津波、台風などの災害に備え、防災グッズのチェックや、災害時にどのように行動するかの確認など、防災への意識を高めましょう。

11	月	カレーライス(ヒートレスカレー+ごはん) 牛乳(乳) チキンカツ(麦) 青菜とベーコンのソテー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン 大豆	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく トマト 小松菜 とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦) ココナッツ	876	27.3	30.0	4.2
----	---	---	-------------------------	---	---	-----	------	------	-----

☆ 朝食ホテルメニュー ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。

12	火	ごはん 牛乳(乳) 鮭焼き魚 ブロッコリーのおかかマヨ和え 大根のみそ汁	牛乳(乳) みそ 油揚げ 豆腐 鮭 かまぼこ かつお節	大根 小松菜 ブロッコリー キャベツ	ごはん じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ	724	35.6	20.0	2.1
13	水	ごはん 牛乳(乳) 豚肉と野菜のキムチ炒め かきたま汁(卵) 豆乳プリン	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 昆布 豆乳	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく 長ねぎ 大根 なら 白菜 しめじ キャベツ	ごはん でん粉 米油 砂糖 油 水あめ 米粉	745	31.4	20.7	2.0
14	木	バーガーパン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー メンチカツソースかけ とり肉と野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 しょうが にんにく	パン(乳、麦) マーガリン(乳) 小麦ふすま(麦) じゃがいも 砂糖 でん粉 ラード 米油 なたね油	868	32.8	36.1	3.1



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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	金	ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ビーンズシチュー オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ウインナー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト りんご パセリ にんじん キャベツ 小松菜 オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 米粉ハヤシルウ	807 kcal	27.6 g	23.5 g	3.0 g
19	火	塩ラーメン(中華ソフトめん(麦)+塩味スープ) 牛乳(乳) かぼちゃと豆のコロッケ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 いんげん豆 大豆	しょうが にんにく にんじん もやし 干しいたけ とうもろこし キャベツ 長ねぎ ほうれん草 かぼちゃ ぶどう	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) 砂糖 油 パン粉(麦)	865 kcal	31.4 g	22.8 g	3.0 g
☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
20	水	麦ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦)② 切り干し大根の含め煮 なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 とり肉 とりレバー さつま揚げ 豚肉	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ なめこ ほうれん草 さやいんげん 切り干し大根 干しいたけ	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 砂糖 ごま 油 ラード パン粉(麦) 米油	720 kcal	27.2 g	17.9 g	2.5 g
21	木	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) 野菜のホットサラダ じゃがいものベーコン煮 ミノトマト②	牛乳(乳) ベーコン とり肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく とうもろこし ミノトマト もやし キャベツ ほうれん草	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも マーシャルビーンズ(乳) 砂糖 ごま	802 kcal	29.9 g	29.3 g	3.2 g
◆魚食給食◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日の魚は「かつお」です。									
○お月見献立○ 今年の十五夜は、9月29日です。収穫した農作物に感謝し、すすきや月見だんごなどをお供えする風習が昔からあります。今日の給食には、「お月見ゼリー」がつかます。									
22	金	ごはん 牛乳(乳) かつおの南蛮漬け さつま汁 お月見ゼリー	牛乳(乳) とり肉 みそ かつお 豆腐 寒天	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ しょうが みかん りんご ブルーベリー	ごはん さつまいも でん粉 米油 砂糖 水あめ	782 kcal	35.7 g	15.6 g	2.3 g
25	月	ごはん 牛乳(乳) オムレツ(卵) 野菜あんかけ スープぎょうざ(麦) ミニフィッシュ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 卵(卵) 煮干し	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 長ねぎ ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 油 コーンスターチ	729 kcal	27.7 g	17.7 g	2.9 g
26	火	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー 小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 豚肉	長ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 米粉 砂糖	730 kcal	28.7 g	18.1 g	2.7 g
27	水	麦ごはん 味付けもずくめかぶ 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが	牛乳(乳) もずく 豚肉 めかぶ みそ さば	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 大麦 砂糖 米油 じゃがいも でん粉	793 kcal	31.0 g	21.1 g	2.6 g
28	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー トマトソースかけ かぼちゃのポタージュ(乳,麦) ぶどう②	牛乳(乳) チーズ(乳) ウインナー とり肉 スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ にんにく かぼちゃ トマト ぶどう	パン(乳,麦) 米油 シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	893 kcal	31.6 g	33.9 g	2.8 g
29	金	ごはん 牛乳(乳) 厚揚げと豚肉のみそ炒め たぬき汁 冷凍パン	牛乳(乳) さつま揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	こんにゃく にんじん えのきたけ しょうが 長ねぎ 干しいたけ キャベツ さやいんげん パイン	ごはん でん粉 米油 砂糖	706 kcal	26.5 g	16.2 g	2.9 g



給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー785kcal たんぱく質30.2g 脂質22.4g カルシウム414mg 食塩相当量2.8g

※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。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※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。

※学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。

