

★今月の食育目標★

「規則正しい食事をしよう」

# 令和5年9月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の地場産物

かつお・目光・卵・とり肉・なめこ・もやし・ミニトマト・桃 など



いわき市立平北部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	I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p><b>地域の行事献立 * 流鏝馬 (やぶさめ)</b> 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います。「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を考えました。</p>									
1	金	ごはん 牛乳(乳) 赤魚の唐揚げ もやしのしょうがみそ炒め やぶさめ汁 黒豆	牛乳(乳) とり肉 赤魚 豚肉 みそ 黒豆	大根 ごぼう 長ねぎ わらび もやし 小松菜 しょうが	ごはん 白玉もち 里いも でん粉 米油 砂糖	785 kcal	34.1 g	19.0 g	2.6 g
<p><b>★ 防災の日献立 ★</b> 9月1日は防災の日です。災害時にも温めずに食べられるヒートレスカレーを食べて、防災への意識を高めましょう。</p>									
4	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 ほうれん草とコーンのソテー ヒートレスカレー オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉	トマト 玉ねぎ にんじん にんにく ほうれん草 とうもろこし オレンジ	ごはん ココナッツ じゃがいも でん粉 砂糖 パーム油 水あめ 米油	770 kcal	21.7 g	19.1 g	4.0 g
5	火	コッパン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・ガーリックソースソースかけ じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) 大豆 豚肉 豆乳 とり肉 ベーコン	玉ねぎ トマト マッシュルーム にんじん キャベツ にんにく さやいんげん パセリ レモン いちご	パン(乳麦) じゃがいも 水あめ 大豆油 でん粉 菜種油 ラード 米油 コーンスターチ	778 kcal	33.5 g	22.4 g	3.0 g
<p><b>魚食給食</b> いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は、「かつお」です。</p>									
6	水	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し ブロッコリーのおかかマヨ和え なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ かつお まぐろフレーク 凍り豆腐 大豆 かつお節	なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが とうもろこし ブロッコリー	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	782 kcal	37.1 g	23.2 g	2.4 g
7	木	ごはん 牛乳(乳) 焼売②(麦) マーボー豆腐 中華スープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 大豆	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 きくらげ トマト たけのこ 干しいたけ グリンピース にんじん にんにく しょうが	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉(麦) ラード	836 kcal	32.2 g	25.9 g	2.9 g
<p><b>日本型食事献立 * 主食+主菜+副菜 (+汁物)の組み合わせ</b> 日本型食事はごはんを主食とし、主菜+副菜に加え、適度に乳製品や果物を取り入れた食事です。栄養のバランスがとりやすい組み合わせになっています。</p>									
8	金	ごはん 牛乳(乳) 県産チキンカツ(麦)・ソースかけ ウイナーとキャベツのソテー もやしと生揚げのみそ汁	牛乳(乳) 生揚げ みそ 大豆 とり肉 豚肉	もやし ほうれん草 長ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖 ラード	829 kcal	31.2 g	29.3 g	2.7 g
11	月	ごはん 広島菜昆布 牛乳(乳) さばのみそ煮 かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 なたと 豆腐 卵(卵) さば みそ 昆布	にんじん ほうれん草 広島菜	ごはん でん粉 砂糖 水あめ 大豆油	758 kcal	34.6 g	23.2 g	2.7 g
12	火	コッパン(乳麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) 大麦入りミネストローネ ←かみかみメニュー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 白いんげん豆 とりレバー 豆乳 とり肉 練乳(乳)	にんじん 玉ねぎ セロリ 枝豆 トマト にんにく	パン(乳麦) 水あめ パーム油 じゃがいも オリーブオイル でん粉 米 砂糖 パン粉(麦) 米油 大麦	799 kcal	29.9 g	25.3 g	2.2 g
13	水	雑穀ごはん 味付けのり 牛乳(乳) とり肉とこんにゃくのみそがらめ 沢煮椀 ←かみかみメニュー	牛乳(乳) のり 豚肉 とり肉 みそ 大豆	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 三つ葉 こんにゃく 長ねぎ しょうが	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アワンヌ でん粉 米油 ごま 砂糖	765 kcal	33.6 g	17.7 g	2.8 g
14	木	坦々メン 〈中華リトめん(麦)+坦々めんスープ〉 牛乳(乳) いかナゲット② ミトマト	牛乳(乳) みそ 豚肉 大豆 たら いか	長ねぎ たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく ミトマト	中華ソフトめん(麦) ラード 米油 でん粉 ごま 砂糖 大豆油	776 kcal	37.1 g	20.6 g	3.0 g

9月(中学校)

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
日本型食事献立 * 主食+主菜+副菜(+汁物)の組み合わせ									
日本型食事はごはんを主食とし、主菜+副菜に加え、適度に乳製品や果物を取り入れた食事です。栄養のバランスがとりやすい組み合わせになっています。									
15	金	ごはん 牛乳(乳) さんまのかば焼き  れんこんとさやいんげんの金平 なすと油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ さんま 	小松菜 玉ねぎ なす れんこん にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	764 kcal	25.9 g	24.8 g	2.2 g
* 希望献立 * 平第四小学校									
「人気のメニューで栄養を考えました。栄養をたくさんとって、午後の授業もがんばってください！」(平第四小学校より)									
19	火	メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉  豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草 にんにく バジル レモン	メロンパン(卵 乳 麦) オリーブオイル  水あめ はちみつ	787 kcal	34.4 g	21.5 g	2.8 g
20	水	チキンカレーライス(乳 麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソーテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ハム	しょうが トマト 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー とうもろこし オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(乳 麦) こめ油	815 kcal	31.6 g	19.8 g	3.2 g
* 希望献立 * 小川小学校・平第一中学校									
「みんなが大好きなツナごはん・からあげをリクエストしました。みんなによるこんで食べてもらいたいです。」(小川小学校より) 「栄養のバランスも考え、みんなの好きなものを入れました。たくさん食べてください。」(平第一中学校より)									
21	木	混ぜ込みツナごはん <減量ごはん> 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ② にらと卵のスープ(卵) アセロラゼリー	牛乳(乳) まぐろフレーク 豆腐 卵(卵) とり肉	にんじん にら 玉ねぎ しょうが アセロラ りんご	ごはん 砂糖 でん粉 米油	874 kcal	42.3 g	29.5 g	2.8 g
◆ ◆ 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。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今日は、「 <b>目光</b> 」です。									
22	金	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) めひかりのからあげ② さつまいものみそ汁 県産桃ゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ <b>めひかり</b> わかめ のり こんぶ	にんじん ごぼう  だいこん 長ねぎ 桃	ごはん ごま 米粉 でん粉 米油 砂糖 はと麦 さつまいも	804 kcal	29.4 g	18.5 g	1.9 g
25	月	豚丼 牛乳(乳) みそけんちん汁  豆乳プリン	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 豆乳	にんじん 長ねぎ 大根 ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 水あめ パーム油	759 kcal	28.4 g	19.0 g	2.5 g
26	火	コッペパン(乳 麦) フルベリー・苺 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵 乳) コーンポタージュ(乳 麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆 ハム(卵 乳) チーズ(乳) 卵(卵) スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース ブルーベリー	パン(乳 麦) さとう パーム油 バター(乳) じゃがいも こめ油 生クリーム(乳) こむぎこ(麦) ラード でんぷん コーンスターチ 水あめ	829 kcal	36.9 g	30.2 g	2.4 g
日本型食事献立 * 主食+主菜+副菜(+汁物)の組み合わせ									
日本型食事はごはんを主食とし、主菜+副菜に加え、適度に乳製品や果物を取り入れた食事です。栄養のバランスがとりやすい組み合わせになっています。									
27	水	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦)② <b>こんにゃくの金平</b> 呉汁 	牛乳(乳) 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ とり肉 ひじき さつま揚げ	長ねぎ にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油 ごま油 ごま	801 kcal	34.4 g	25.5 g	2.6 g
季節の行事食献立 * お月見・十五夜									
旧暦の8月15日に、ハギやススキをかざり、まあるい月をながめる風習です。いもを供えるところから「いも名月」とも呼ばれます。今年は9月29日です。									
28	木	きのこうどん <ソフトめん(麦)+きのこかけ汁> 牛乳(乳) 栗コロッケ(麦) 十五夜ゼリー	牛乳(乳) とり肉  なると 寒天	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ 干しいたけ なめこ ほうれん草 みかん	ソフトめん(麦) でん粉 栗 砂糖 米油 小麦粉(麦) パーム油 パン粉(麦) 水あめ さつまいも コーンスターチ じゃがいも	827 kcal	31.2 g	20.1 g	2.8 g
29	金	ゆかりごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) ほうれん草ともやしののりごま和え じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 豆乳 大豆 たら 卵(卵) のり	しそ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん  ほうれん草 もやし	ごはん でん粉 じゃがいも 米油  砂糖 大豆 ごま	788 kcal	31.9 g	19.3 g	3.1 g
給食回数：20回 エネルギー：796kcal たんぱく質：32.6g 脂質：22.7g カルシウム：403mg 食塩相当量：2.7g									

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに( )で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ※「そば」「落花生」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。