



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

運動と栄養について知ろう(食べる力)

平南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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	担々うどん<ソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) さつまいもの甘煮 小魚	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート みそ 赤みそ 煮干し	しょうが にんにく しらたき にんじん もやし たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ チンゲンサイ	ソフトめん(麦) 米油 油 ラード ねりごま ごま さつまいも 砂糖 コーンスターチ	761 kcal	31.6 g	15.4 g	2.4 g
4	月	リクエストメニュー * 平第五小学校・郷ヶ丘小学校 ツナごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) 加賀揚げ②(卵,麦) とり肉と野菜のスープ はちみつレモンゼリー	今回は2校合同の実施です。予算や作業の面から一部変更してお届けします。残りのリクエストは別日に実施しますのでお楽しみに！ 五小リクエスト*みそかんぱら➡29日に実施 郷小リクエスト*マカロニのミートソース➡19日に実施 牛乳(乳) とり肉 大豆 牛肉 まぐろフレーク 加賀揚げ(卵,麦)←野菜入り揚げかまぼこです。	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん レモン	ごはん じゃがいも 砂糖 油 水あめ はちみつ	802 kcal	27.6 g	19.0 g	2.6 g
5	火	リクエストメニュー * 御厩小学校 創立150周年お祝い献立 よかむ献立 ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 揚げワンタン②(麦) 凍り豆腐のカレー揚げ① しょうが入り豚汁	御厩小学校は、今年7月に創立150年を迎えたそうです。すごく歴史のある学校ですね。 御厩小学校の子ども達から、お祝いの気持ちのこもったリクエストが届きました。どうぞ召し上がれ！ 「あげワンタン」・「こんにやく」はよかまないと食べられないものです。よかんで味わい、脳にも刺激を送りましょう。 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆ミート 豆乳 みそ 凍り豆腐 大豆	ごぼう にんじん 大根 こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんにく	ごはん じゃがいも コーン油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 米油 ラード	726 kcal	26.1 g	18.7 g	2.1 g
6	水	地場産物活用献立 ごはん 牛乳(乳) しそ入りとりつくね(麦) ミノマト① 揚げなすのみそ汁 大豆小魚	ごはん・牛乳・つくね・トマト・油揚げが地場産物(福島県やいわき市で生産されたもの)です。 牛乳(乳) 油揚げ みそ 大豆 とり肉 干しひじき 青のり 小魚	玉ねぎ なす ほうれん草 青しそ にんじん ミノマト	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) ごま	795 kcal	25.7 g	21.8 g	2.3 g
8	金	地域の郷土料理献立 * 沖縄県 雑穀ごはん 牛乳(乳) ゴーヤチャンプルー(卵) もずくととり団子のスープ チーズ(乳)	沖縄県では、ゴーヤチャンプルー・もずく・古代米を入れたごはんを昔からよく食べています。 牛乳(乳) 豚肉 もずく 豆腐 かつお節 卵(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし こねぎ にんじん にがうり	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はとむぎ アマランサス ラード 春雨 米油 砂糖	722 kcal	28.8 g	21.2 g	2.9 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) 焼きさつま揚げ② ツナマヨネーズ(卵) トマト入り中華みそ汁(卵)	ツナマヨネーズはお好みで ごはんにかけたり、 さつまあげにかけても。 牛乳(乳) みそ 豆腐 液卵(卵) さつま揚げ まぐろ	トマト ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん でん粉 ごま油 マヨネーズ(卵)	739 kcal	31.3 g	22.0 g	3.0 g
12	火	食パン(乳,麦) マーメレードジャム 牛乳(乳) スラッピージョー かぼちゃシチュー(乳,麦)	食パンの1枚にはマーメレードを、 もう1枚にはスラッピージョーを はさんで食べましょう。 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 大豆ミート スキムミルク(乳) 豚肉 白花生 大豆 豚レバー 豆乳	玉ねぎ かぼちゃ にんじん トマト マッシュルーム りんご ピーマン	パン(乳,麦) 米油 バター(乳) ショートニング 小麦粉(麦) 砂糖 油 バーム油 生クリーム(乳) 三温糖 でん粉 コーンスターチ 米粉 マーメレードジャム	821 kcal	34.6 g	22.2 g	3.0 g
13	水	ごはん 牛乳(乳) 揚げぎょうざ①(麦) 車麩のから揚げ①(麦) 呉汁 りんごのデザート	りんごのデザートは、凍っていればシャーベットとして、溶けていたらコンポートしていただきます。 牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 車麩(麦)	にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ らにんにく しょうが りんご	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油 ごま油	783 kcal	27.6 g	23.0 g	2.4 g
14	木	地域の行事にちなんだ献立 * 流鏝馬(やぶさめ) 日本型食生活献立 カルシウム米入りごはん 主食 牛乳(乳) 鮭の塩焼き 主菜 もやしの生姜みそ炒め 副菜 やぶさめ汁 汁物	日本型食生活とは、主食を中心に主菜+副菜・汁物に加え、適度に乳製品や果物が加わった栄養バランスのとりのやすい食事です。 やぶさめでは馬の上から「しょうが」をまくそうです。 白玉もちは、口に入れたら すぐにかんで食べましょう。	ごぼう 大根 わらび 長ねぎ もやし 小松菜 しょうが	ごはん でん粉 砂糖 白玉もち 米油	743 kcal	34.2 g	16.0 g	2.8 g
15	金	しょうゆラーメン<中華ソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) デザート揚げパン<ココア味>(乳,麦) 青のり小魚	牛乳(乳) 豚肉 なんと スキムミルク(乳) 大豆 青のり 煮干し	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	中華ソフトめん(麦) 米油 油 ラード 小麦粉(麦) 砂糖 マーガリン(乳) ココア	771 kcal	33.7 g	16.3 g	3.0 g

9月(中学校)



平南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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
19	火	コッペパン(乳,麦) チョコレートクリーム(乳,麦) 牛乳(乳) マカロニのミートソース(麦) 白花生ポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 白花生 豚肉 スキムミルク(乳) 大豆 チーズ(乳) 豚レバー 大豆ミート	玉ねぎ パセリ にんにく にんじん マッシュルーム トマト りんご	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも ルウ(乳,麦) ショートニング 生クリーム(乳) マカロニ(麦) チョコレートクリーム(乳,麦)	845 kcal	33.0 g	23.3 g	2.4 g	
20	水	リクエストメニュー * 中央台東小学校 リクエストされた目光の唐揚げは、福島県漁連の協力を得て準備しました。質のよい目光をお楽しみに！								
		🐟 魚食給食① 🐟 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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月1回目は「目光」です。								
20	水	麦ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② なら玉スープ(卵) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 牛肉 液卵(卵) 目光	にんじん 玉ねぎ なら ぶどう	ごはん 大麦 砂糖 油 でん粉 米粉 米油	735 kcal	28.8 g	17.2 g	2.1 g	
21	木	ごはん 牛乳(乳) いわし入りハンバーグ 五目きんぴら どさんこ汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 豆乳 いわし たら とり肉 茎わかめ さつま揚げ	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油	726 kcal	29.8 g	15.9 g	2.9 g	
22	金	世界の料理献立 * 韓国 日本のお隣の国「韓国」の料理は、日本人の口にも合うものが多いですね。給食では辛くなり過ぎないように作ってみました。								
		カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) うまからチキン チャプチェ キムチチゲスープ	うまからチキンは、手羽先の部分を使っています。はしで食べにくい時は、手でつまんで食べましょう。	牛乳(乳) 豚肉 昆布 みそ 豆腐 とり肉	干しいたけ 大根 しょうが なら にんじん にんにく 長ねぎ 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト	ごはん でん粉 砂糖 米粉 米油 ラード 春雨	830 kcal	37.6 g	26.6 g	3.1 g
25	月	🐟 魚食給食② 🐟 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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月2回目は「かつお」です。								
		地域の郷土料理献立 * いわき市 かつおを焼いたり揚げたりしてたれに浸した料理は、いわき市でむかしから食べられています。給食では揚げ浸しで提供します。								
25	月	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し 五目豆 冷凍パイナップル	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ 豆乳 かつお	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 しょうが パイナップル	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ごま	817 kcal	37.2 g	18.2 g	2.9 g	
26	火	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーソーセージ・ナポリタンソースかけ とり肉と野菜のコンソメ煮 カルシウムウエハース(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン 大豆 牛肉 豚肉 スキムミルク(乳)	にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム トマト りんご ピーマン	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 砂糖 油 でん粉 ぶどう糖 小麦粉(麦) コーンスターチ ショートニング	789 kcal	31.0 g	39.9 g	3.3 g	
27	水	季節の行事食献立 * 十五夜・月見 旧暦の8/15は中秋の名月、十五夜です。日本には、まあい物を供えてきれいな月をながめる風習があります。今年は9/29です。								
		枝豆ごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) 串だんご(あんこ) しょうが入りいわしつみれみそ汁	だんごは、口に入れたらすぐにかんで食べましょう。串の取り扱いに注意しましょう。	牛乳(乳) たら 豆腐 みそ 豚肉 あずき	ごぼう 大根 しょうが 長ねぎ しいたけ にんじん 枝豆	ごはん でん粉 砂糖 だんご こしあん つぶあん	803 kcal	35.2 g	17.7 g	3.0 g
28	木	ポークカレーライス(麦) <発芽米入りごはん> 牛乳(乳) チーズのせハンバーグ(乳) ミニトマト①	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 大豆 とり肉 豆乳 チーズ(乳)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト かぼちゃ りんご ブロッコリー 枝豆 ミニトマト	ごはん 発芽胚芽米 米油 じゃがいも ルウ(麦) ココア 米粉 じゃがいも なたね油	812 kcal	26.7 g	23.9 g	2.7 g	
29	金	地域の郷土料理献立 * いわき市 みそかんぶらは、もともとは小さなじゃがいもを皮ごと油で揚げてみそをからめた料理です。いわき市でむかしから食べられています。								
		きつねうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) みそかんぶら フライドごぼう	フライドごぼうは、お好みでうどんのトッピングにしてもおいしいですよ。	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なたね みそ かつお節	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 ごぼう	ソフトめん(麦) じゃがいも 米油 砂糖	758 kcal	31.8 g	16.5 g	3.2 g

*給食回数19回 *平均栄養価 エネルギー：778kcal たんぱく質：31.2g 脂質：20.8g カルシウム：429mg 食塩：2.7g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

*生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。