



# 令和5年 9月分 学校給食予定献立表 (小学校)



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	こんだて名	体をつくる食品	体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	リクエストメニュー * 御厩小学校 創立150周年お祝い献立 よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳)・コーヒー あげワンタン(麦)③ しょうが入りぶた汁	御厩小学校は、今年7月に創立150年を迎えたそうです。とても歴史のある学校なんですね！ お祝いの気持ちを込めて、御厩小学校の子ども達のリクエストをお届けします。 「あげワンタン」「こんにやく」はよくかまないといけないものです。よくかんで味わい、脳にも刺激を送りましょう。	ごぼう にんじん だいこん こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも とうもろこし 小麦粉(麦) でんぷん さとう こめ油	561	20.9	14.4	1.6
4	月	夏やさいカレーライス<ごはん> 牛乳(乳) チーズのせハンバーグ(乳)	運動をするためには、やさしい肉もごはんも必要です。しっかり食べて動ける体をつくりましょう。	ジャムを食べない人がふえています。脳(のう)のえいようや体を動かす力になりますので、少しは食べてみましょう。	ごはん こめ油 米粉ルウ でんぷん さとう パーム油 ココア 米粉 じゃがいも なたね油 ラード	654	22.7	21.3	2.1
5	火	食パン(乳、麦) マーマレードジャム 牛乳(乳) スラッピージョー やさいスープ	食パンの1枚にはマーマレードをもう1枚にはスラッピージョーをはさんで食べましょう。	りんごのデザートは、こお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。	パン(乳、麦) さとう 油 でんぷん パーム油 コーンスターチ 米粉 マーマレードジャム	548	24.0	15.0	2.8
6	水	地域の郷土料理献立 * 沖縄県 ざっくごはん 牛乳(乳) ゴーヤチャンプルー(卵) もずくとりだんごのスープ 大豆小魚	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。	ごはん おしむぎ もちぎび 高きび はつがげん米 くらまい はとむぎ アマランサス ラード はるさめ こめ油 さとう でんぷん ごま	571	24.7	17.3	2.2	
7	木	ごはん 牛乳(乳) こおりどうふとぶた肉のみそ炒め トマト入りちゅうかみそ汁(卵) りんごのデザート	りんごのデザートは、こお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。	ごはん でんぷん ごま油 さとう	569	24.9	17.5	1.7	
8	金	魚食給食① 地域の郷土料理献立 * いわき市 麦ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし ごもく豆 ミントマト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「かつお」です。	かつおを焼いたり揚げたりしてたれに漬けた料理は、いわき市でむかしから食べられています。給食では揚げたてで提供します。	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも でんぷん さとう ごま	504	24.1	8.3	2.1
11	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) かがあげ②(卵、麦) とり肉とやさいのスープ 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！	ごはん じゃがいも さとう 油 水あめ はちみつ	645	21.9	15.9	2.3	
12	火	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)① 車ふのからあげ①(麦) ほうれん草と油あげのみそ汁	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 だいこん わらび 長ねぎ しょうが もやし こまつな	598	20.7	20.3	2.0	
13	水	地域の行事にちなんだ献立 * 流鏑馬 日本型食生活こんだて ごはん <主食> 牛乳(乳) さけのしお焼き <主菜> もやしのしょうがみそ炒め <副菜> やぶさめ汁	平地区のある神社では、この時期にやぶさめを行うそうです。「八十八膳」とよばれるお供えには様々なものがあり、今日はその食材を組み合わせた献立になっています。	やぶさめでは馬の上から「しょうが」をまくそうです。	589	28.8	14.7	2.5	
14	木	しょうゆラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)>+スープ> 牛乳(乳) デザートあげパン<ココア味>(乳、麦) 青のり小魚	牛乳(乳) ぶた肉 なた スキムミルク(乳) 大豆 青のり 煮干し	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 油 ラード 小麦粉(麦) さとう マーガリン(乳) ココア	596	27.1	14.1	2.6	

夕食はうす味にしましょう。



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	世界の料理献立 * 韓国 ごはん 牛乳(乳) いわしのかりかり焼き① チャプチェ キムチチゲスープ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とうふ とり肉 いわし	干しいたけ だいこん しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく はくさい りんご 長ねぎ こまつな なら	ごはん さとう こめ油 はるさめ じゃがいも でんぷん 水あめ 油 米粉 米粉パン粉	564 kcal	26.4 g	16.4 g	2.3 g
19	火	地場産物活用献立 ごはん 牛乳(乳) しそ入りとりつくね(麦) ミノトマト① みそけんちん汁 いもけんぴ小魚	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 大豆 いじき 煮干し	ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ 青しそ 玉ねぎ トマト	ごはん こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) さつまいも 水あめ 油	589 kcal	34.0 g	24.3 g	1.9 g
20	水	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) マカロニのミートソース(麦) 白花豆ポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 白花豆 ルウ(麦) スキムミルク(乳) 大豆 チーズ(乳) ぶた肉 ぶたレバー	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) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 パーム油 バター(乳) ショートニング 生クリーム(乳) マカロニ(麦) いちごジャム	672 kcal	27.3 g	17.6 g	1.9 g
21	木	リクエストメニュー * 中央台東小学校 魚食給食② はつが米入りごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ならたま汁(卵) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) めひかり	にんじん 玉ねぎ なら ぶどう	ごはん はつがいが米 でんぷん 米粉 こめ油 さとう	601 kcal	25.8 g	16.6 g	1.5 g
22	金	ごはん 牛乳(乳) 焼きさつまあげ② ツナマヨネーズ(卵) わかめととうもろこしのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ わかめ 大豆 さつまあげ まぐろ	とうもろこし えだ豆 ほうれん草 玉ねぎ	ごはん マヨネーズ(卵)	569 kcal	24.2 g	17.3 g	3.0 g
25	月	季節の行事食献立 * 十五夜・月見 えだまめごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) くしだんご(あんこ) こおりどうふ入りぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 こおりどうふ みそ とり肉 あずき	だいこん 玉ねぎ こまつな 干しいたけ にんじん ごぼう えだ豆	ごはん じゃがいも さとう だんご	681 kcal	30.3 g	14.3 g	2.1 g
26	火	ごはん 牛乳(乳) ふとぶた肉のうま煮(麦) あげなすのみそ汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) 油あげ みそ ぶた肉 チーズ(乳)	玉ねぎ なす ほうれん草 にんじん グリンピース	ごはん こめ油 さとう 小麦粉(麦) 大豆油	620 kcal	22.0 g	18.7 g	2.2 g
27	水	コッペパン(乳,麦) チョコレートクリーム(乳,麦) 牛乳(乳) とうふナゲット②(麦)・はちみつマスタードソースかけ かぼちゃシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 白花豆 とうふ 豆乳 たら 大豆ミート 大豆	玉ねぎ かぼちゃ えだ豆 とうもろこし にんじん しょうが	パン(乳,麦) こめ油 バター(乳) ショートニング 小麦粉(麦) さとう 油 パーム油 生クリーム(乳) でんぷん なたね油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ はちみつ チョコレートクリーム(乳,麦)	820 kcal	24.6 g	36.8 g	2.5 g
28	木	きつねうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) みそかんぶら	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると みそ かつお節	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな	ソフトめん(麦) じゃがいも こめ油 さとう	569 kcal	24.0 g	14.4 g	2.7 g
29	金	ごはん 牛乳(乳) いわし入りハンバーグ・あおなあんかけ どさんこ汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 大豆 豆乳 いわし たら	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 なめこ ほうれん草	ごはん じゃがいも 大豆油 じゃがいも でんぷん さとう	569 kcal	26.0 g	14.5 g	2.5 g

\*給食回数20回 \*平均栄養価 エネルギー: 604kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 17.5g カルシウム: 378mg 食塩: 2.2g

※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児童が見られます。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。