



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

Main table with columns for Date, Name, Food for Body, Food for Energy, and Energy/Protein/Fat/Carbohydrate. Includes various menu items like 'ごはんと牛乳(乳)・コーヒー' and '揚げワンタン'.



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	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 はつがいはが米 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。