

令和5年9月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月は四倉中学校のリクエスト献立があります！お楽しみに♪

今月の食育目標：規則正しい食事をしよう

四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょ。次の日も、忘れずに持てきましょ！

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	コッパン(乳麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) 手作りピーマンの肉詰め・デミグラスソースかけ(麦) 貝だくさんトマトスープ	☆給食初登場☆ 調理員さんが、ひとつひとつ心を込めて作ります！ 牛乳(乳) ベーコン 豚肉 大豆	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト さやいんげん にんにく ピーマン	パン(乳麦) 米油 ジャがいも 米粉 デミグラスソース(麦) 砂糖 マーシャルピーンズ(乳)	785 kcal	31.9 g	29.5 g	2.5 g
☆☆朝ごはんモデル献立①☆☆ 主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝ごはんを食べると熱中症の予防になります。暑さに負けないように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！								
4 月	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 さばの昆布しょうゆ焼き きんぴらごぼう ジャがいもと玉ねぎのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 茎わかめ 昆布 さば	長ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん	ごはん ジャがいも 米油 砂糖 ごま 水あめ	802 kcal	32.2 g	27.9 g	2.5 g
5 火	ごはん 牛乳(乳) 豚肉と野菜のバーベキューソテー いなか汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) 生揚げ みそ 豚肉	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ ぶどう	ごはん ジャがいも 米油 砂糖	768 kcal	30.7 g	19.3 g	2.8 g
☆☆防災の日献立☆☆ 大きな災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなるので、備えが必要です。～9月1日は防災の日です！～ 今日、非常時に給食が作れない場合を想定した「防災カレー」です。いざというときのために、食べ方を練習しましょう！								
6 水	麦ごはん 牛乳(乳) 防災カレー ささみフライ(麦) ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え	牛乳(乳) マグロオイルフレーク 高野豆腐 かつお節 とり肉	とうもろこし ブロッコリー しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく トマト	ごはん 大麦 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 ノンエッグマヨネーズ ココナッツ 米油 ジャがいも 砂糖 パーム油	853 kcal	25.7 g	29.5 g	3.6 g
7 木	みそかけうどん(ソフトめん(麦)+みそかけ汁) 牛乳(乳) 凍り豆腐のからあげ② ひき肉の野菜炒め	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆乳 みそ とり肉 高野豆腐	玉ねぎ にんじん とうもろこし 長ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ しょうが にんにく ピーマン もやし キャベツ	ソフトめん(麦) 米油 ノンエッグマヨネーズ でん粉	803 kcal	37.2 g	21.4 g	3.0 g
8 金	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) さつまいもと大豆のみつがらめ 豚肉のうま煮 梨 かみかみメニュー	牛乳(乳) わかめ 豚肉 高野豆腐 絹厚揚げ 大豆	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやえんどう レモン 梨	ごはん 水あめ 砂糖 さつまいも でん粉 米油	836 kcal	30.9 g	21.2 g	2.6 g
◆◆魚食給食①◆◆ いわき市では毎月7日を「魚の日」と制定しました。給食でも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。今月は2回常盤ものが登場します。今日は、いわき市の魚「日光」です！								
11 月	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 日光の唐揚げ② 生揚げととり肉のみそ炒め 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 大豆 みそ 生揚げ とり肉 日光	にんじん 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ	ごはん ジャがいも 米油 でん粉 砂糖 米粉	792 kcal	33.4 g	22.5 g	2.4 g
12 火	チキンライス(減量ごはん) 牛乳(乳) 豚肉コロッケ(麦) チキンライスは、具とごはんをよく混ぜてからよそいましょ。 冬瓜と春雨のスープ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 とり肉 豚肉	にんじん 冬瓜 玉ねぎ ほうれん草 トマト グリーンピース とうもろこし	ごはん 春雨 米油 砂糖 小麦粉(麦) ジャがいも でん粉 水あめ ラード パン粉(麦)	766 kcal	25.0 g	21.6 g	3.0 g
☆☆朝ごはんモデル献立②☆☆ 主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのよい朝ごはんを食べると、脳がより活発にはたらくて集中力が高まりますよ！毎日朝ごはんを食べましょ！								
13 水	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 厚焼き卵(卵) ひじきの油炒め 豚肉とキャベツのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ ひじき とり肉 大豆 油揚げ 卵(卵)	ごぼう にんじん 玉ねぎ キャベツ こんにゃく さやいんげん	ごはん ごま油 ジャがいも 砂糖 米油 でん粉	781 kcal	32.3 g	22.6 g	3.0 g
14 木	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・野菜あんかけ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 肉じゃが	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ピーマン えのきたけ	ごはん ジャがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)	826 kcal	31.0 g	23.9 g	2.6 g
給食回数：20回 エネルギー：802kcal たんぱく質：31.2g 脂質：23.7g カルシウム：406mg 食塩相当量：2.7g								

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	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) さわらのレモンバジル焼き コーンポタージュ(乳,麦) りんごシャーベット	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) さわら	玉ねぎ にんじん とうもろこし レモン バジル にんにく りんご いちご	パン(乳,麦) ジャがいも ルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 米油 オリーブオイル 砂糖	841 kcal	36.9 g	26.2 g	2.3 g
18 月	敬者の日							
19 火	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 いわしの土佐煮 かぼちゃのそぼろ煮 野菜たっぷりみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 絹厚揚げ いわし かつお節	大根 玉ねぎ にんじん 小松菜 かぼちゃ さやいんげん	ごはん 米油 砂糖 でん粉	796 kcal	33.6 g	22.9 g	2.8 g
20 水	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 青じそつくね(麦) 切り干し大根と小松菜の油炒め なめこと野菜のみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ 大豆 ひじき	にんじん キャベツ 玉ねぎ なめこ 長ねぎ しそ 切り干し大根 小松菜	ごはん ジャがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	778 kcal	30.9 g	22.8 g	2.5 g
21 木	塩ラーメン〈中華ソフトめん(麦)+塩味スープ〉 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉	にんじん もやし キャベツ 長ねぎ とうもろこし ほうれん草 玉ねぎ しょうが にんにく にら オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード	816 kcal	31.4 g	22.8 g	3.1 g
22 金	バターロール(乳,麦) 牛乳(乳) なすとマカロニのミートソース煮(麦) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 豚レバー 大豆	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん なす にんにく トマト バジル グレープフルーツ	パン(乳,麦) ルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) マカロニ(麦) 米油	820 kcal	33.6 g	28.6 g	2.9 g
25 月	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー メンチカツ(麦)・ワインソースかけ とり肉とジャがいものスープ 小魚大豆	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ	ごはん ジャがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ごま	795 kcal	24.3 g	23.4 g	2.0 g
☆☆☆四倉中学校/クエスト献立☆☆☆「これからも給食を、楽しく残さず食べてください!」(四倉中より)								
26 火	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・メロン ブロッコリーとコーンとウィンナーのソテー 冷凍パン かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし ブロッコリー メロン パイナップル	ごはん ジャがいも ルウ(麦) 米油 砂糖	851 kcal	27.1 g	22.4 g	3.3 g
27 水	麦ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・いわきトマトのチリソースかけ チャプスイ(卵) いわき市産のトマトを使うチャ♪	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ うずら卵(卵) とり肉 大豆	たけのこ 干しいたけ グリンピース もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト にんにく しょうが 長ねぎ	ごはん 大麦 ごま油 でん粉 ジャがいも 砂糖 菜種油 ラード 米油	780 kcal	30.9 g	23.8 g	2.7 g
☆☆☆行事食「十五夜お月見」献立☆☆☆今日は、十五夜(中秋の名月)です。十五夜には、だんごや里いも、さつまいも、くだものなどをお供えて、月見をする習慣があります。満月が見られるといいですね。								
🐟🐟魚食給食🐟🐟 今日は、「常磐もの」のかつおをいわき市の郷土料理「かつおの揚げびたし」にしました!かつおに甘じょっぱいタレがしみていて、ごはんがすすみますよ!								
28 木	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし かみかみメニュー どさんこ汁(乳) お月見ゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ かつお 寒天	「常磐もの」 はこのマーク が目印!! にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく みかん レモン	ごはん ジャがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖 水あめ パーム油	773 kcal	33.6 g	19.5 g	2.1 g
29 金	ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー たこナゲット 中華コーンスープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 たら いか たこ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく	ごはん ジャがいも 春雨 コーンスターチ でん粉 ごま油 米油 砂糖 大豆油	779 kcal	30.9 g	22.3 g	2.9 g

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。

卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆給食センターでは、原材料にそば・落花生を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆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。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。