




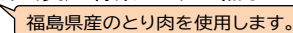






日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	1杯分 - たんぱく質	脂質	食塩相当量
♪ 泉北小学校・中央台南小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「栄養バランスがよく、人気のある献立にしました。思い出に残る給食となりますように！」								
2	月	ツナごはん 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) 豚汁 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 大豆  まぐろフレーク	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 青しそ にんにく	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 油 ラード 米油	879 kcal	34.3 g	31.4 g 2.9 g
3	火	きのこうどん(ソフトめん(麦)+きのこかけ汁) 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら②(麦) オレンジ 	牛乳(乳) とり肉 なた 油揚げ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ 干しいたけ なめこ ほうれん草 長ねぎ オレンジ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも でん粉 大豆油 米油	788 kcal	33.0 g	15.8 g 2.8 g
4	水	チキンカレーライス(乳,麦)く麦ごはん) 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー 	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー ひよこ豆	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし  むき枝豆	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレーウ(麦)  ハヤシルウ(麦)	877 kcal	29.7 g	27.9 g 3.4 g
5	木	給食はありません (県中教研いわき大会のため)						
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
6	金	ごはん 牛乳(乳) 赤魚の香味焼き 切り昆布の油炒め  どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 昆布 赤魚	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ レモン ごぼう さやいんげん	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) 砂糖	735 kcal	34.5 g	17.9 g 3.0 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) ソースカツ(麦) かきたま汁(卵) ブルーベリーゼリー 	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 卵(卵)  豚肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ブルーベリー	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	830 kcal	33.0 g	23.7 g 2.8 g
🐟 魚食給食 🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日は「いわし」です。								
11	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮  じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ  厚揚げ いわし	にんじん 玉ねぎ さやいんげん オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 水あめ	756 kcal	31.1 g	17.3 g 2.5 g
12	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー ハンバーグ シャリアピンソースかけ 大麦入りミネストローネ 	牛乳(乳) ベーコン 大豆 白いんげん豆  豚肉 とり肉 	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト さやいんげん しょうが レモン	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 大麦	769 kcal	32.3 g	21.8 g 3.0 g
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
13	金	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) 五目きんぴら  なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 かつお  とり肉 さつま揚げ	大根 玉ねぎ なめこ 長ねぎ しょうが ごぼう  にんじん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油	799 kcal	23.5 g	23.0 g 2.7 g
16	月	わかめごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐② みそそぼろあんかけ すいとん汁(麦) 	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 大豆 ゼラチン 豚肉 みそ	ごぼう にんじん 長ねぎ ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖	756 kcal	27.3 g	19.0 g 2.1 g
17	火	☆ セレクト給食 ☆ 自分で選んだ給食を食べる日です。セレクト給食は、食べ物の栄養の違いを見て自分の体のことを考えて食べ物を選ぶ練習です。配膳がスムーズにいくように、自分がどちらのコースを選んだか確認しておきましょう。						
A		ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースがけ  呉汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ とり肉 練乳(乳)	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ パセリ にんにく レモン	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 	855 kcal	34.4 g	28.1 g 2.1 g
B		ごはん 牛乳(乳) 鮭のみそマヨ焼き  呉汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ 鮭 寒天	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ いちご みかん 	ごはん じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖 水あめ ノンエッグマヨネーズ	772 kcal	36.8 g	20.4 g 1.8 g








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杯分 - たんぱく質	脂質	食塩相当量	
18	水	麦ごはん 牛乳(乳) 厚揚げのチリソース煮 ワンドンスープ(麦) オレンジ 	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 厚揚げ 煮干し	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんにく オレンジ しょうが たけのこ ビーマン 長ねぎ	ごはん ワンタン(麦) 米油 砂糖 大麦 でん粉 コーンスターチ	753 kcal	31.8 g	16.7 g	2.8 g
19	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー さつまいものシチュー(乳,麦) 	牛乳(乳) とり肉 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー	パン(乳,麦) 米油 さつまいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳)	816 kcal	29.5 g	26.0 g	2.3 g
20	金	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳(乳) とり肉 油揚げ みそ さば	大根 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 トマト みかん	ごはん 砂糖 水あめ	793 kcal	29.8 g	24.6 g	1.9 g
23	月	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ とり肉	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん たけのこ 	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ラード	732 kcal	28.0 g	18.4 g	2.2 g

☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。




24	火	ごはん 牛乳(乳) 青しそ入りつくね(麦) 青菜とツナの煮びたし けんちん汁  福島県産のとり肉を使用します。	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 大豆 干しいじき まぐろフレーク	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 青しそ こんにゃく 玉ねぎ もやし 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	768 kcal	29.3 g	24.0 g	2.4 g
25	水	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) 八宝菜 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ 大豆 かつお節 のり オイスターソース	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ さやいんげん なら にんにく オレンジ	ごはん 米油 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 ラードなたね油	787 kcal	26.2 g	24.4 g	2.6 g
26	木	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) デミグラスソースかけ(麦) とり肉とじゃがいものスープ グレープゼリー 	牛乳(乳) とり肉 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム ぶどう	パン(乳,麦) 砂糖 でん粉 マーガリン(乳) じゃがいも 大豆油 デミグラスソース(麦)	733 kcal	28.0 g	21.3 g	2.9 g

 **魚食給食・かじきカツ給食**  今日は、小名浜海星高等学校の生徒のみなさんが、実習船「福島丸」でとってきた「かじき」がカツになって登場します。いわき市の郷土料理の八杯汁といっしょに味わって食べてください。 

27	金	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじきの油炒め 八杯汁 	牛乳(乳) 生揚げ 大豆 かじき とり肉 干しいじき さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ 	ごはん 里芋 でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 	833 kcal	33.5 g	23.1 g	3.1 g
----	---	---	--	--	--	----------	--------	--------	-------

 **魚食給食**  いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日は**さんま**です。

☆ **朝食モデルメニュー** ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。

30	月	ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 こんにゃくのおかか煮 小松菜のみそ汁 	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ とり肉 さんま さつま揚げ かつお節	長ねぎ 小松菜 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 	770 kcal	34.6 g	22.3 g	2.8 g
31	火	カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレー南蛮(麦)) 牛乳(乳) もやしのナムル  みかん	牛乳(乳) とり肉 豚肉	にんにく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 みかん	ソフトめん(麦) 米油 ごま油 カレールウ(麦) ごま 砂糖	807 kcal	33.8 g	17.0 g	2.9 g

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー791kcal たんぱく質31.2g 脂質22.1g カルシウム414mg 食塩相当量2.6g

※ アレルギ-物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに( )で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。