



| 日 | 曜 | こんだて名 | からだをつくる食品 | からだ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 | I補料 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | |
|---|---|--|--|--|---|-----|----------|--------|--------|-------|
| 2 | 月 | ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき かぼちゃのみそ汁 | 牛乳(乳) とり肉 油あげ みそ さば | だいこん 玉ねぎ かぼちゃ こまつな トマト | ごはん さとう 水あめ | | 583 kcal | 23.9 g | 20.7 g | 1.6 g |
| 3 | 火 | チキンカレーライス(乳,麦)〈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 むきえだまめ | ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) | | 667 kcal | 23.2 g | 22.9 g | 2.7 g |
| 4 | 水 | 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(麦) オレンジ | 牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ | にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ ほしいたけ なめこ ほうれんそう 長ねぎ オレンジ | ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 さつまいも だいたい油 こめ油 | | 581 kcal | 25.3 g | 13.1 g | 2.4 g |
| <p>★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。</p> | | | | | | | | | | |
| 5 | 木 | ごはん 牛乳(乳) あかうおのこうみやき きりぼしだいこんのふくめ煮 ご汁 | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいたい みそ 油あげ とり肉 さつまあげ あかうお | にんじん だいこん さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが レモン ほしいたけ こんにやく きりぼしだいこん | ごはん じゃがいも さとう こめ油 | | 590 kcal | 30.5 g | 15.9 g | 2.3 g |
| 6 | 金 | 食パン(乳,麦) 牛乳(乳) ぶた肉入りコロッケ(麦) ソースかけ やさいスープ ブルーベリーゼリー | 牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 | にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな ブルーベリー | パン(乳,麦) 小麦粉(麦) 油 ラード じゃがいも でん粉 さとう 水あめ パン粉(麦) こめ油 コーンフラワー | | 635 kcal | 20.3 g | 21.1 g | 2.6 g |
| <p>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。今日の魚は「さんま」です。</p> | | | | | | | | | | |
| <p>★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。</p> | | | | | | | | | | |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 ごもくきんぴら なめこだいこんのみそ汁 | 牛乳(乳) とうふ さんま とり肉 みそ さつまあげ | だいこん 玉ねぎ 長ねぎ なめこ ごぼう にんじん | ごはん でん粉 さとう こめ油 | | 578 kcal | 25.0 g | 17.0 g | 2.3 g |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳(乳) あつあげのチリソース煮 ワンタンスープ(麦) オレンジ | 牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 あつあげ | ほしいたけ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう にんにく 長ねぎ しょうが たけのこ ピーマン オレンジ | ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でん粉 | | 567 kcal | 23.1 g | 13.8 g | 1.8 g |
| <p>魚食給食・かじきカツ給食 今日、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。</p> | | | | | | | | | | |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじきの油いため はちはい汁 うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー | 牛乳(乳) 生あげ だいたい かじき とり肉 ほしひじき さつまあげ | ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほしいたけ さやいんげん 長ねぎ | ごはん さといも でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう | | 668 kcal | 27.9 g | 20.5 g | 2.3 g |
| 13 | 金 | 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 オレンジ | 牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) | にんじん 玉ねぎ ほうれんそう マッシュルーム オレンジ | パン(乳,麦) さとう じゃがいも マーガリン(乳) でん粉 だいたい油 デミグラスソース(麦) | | 604 kcal | 22.5 g | 18.2 g | 2.4 g |

※ 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)
 ※ 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。※ 学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。

| 日 | 曜 | こんだて名 | からだをつくる食品 | からだ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 | I補料 - たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | |
|--|---|--|--|--|---|-------------|------|-------|-----|
| ☆ 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。 | | | | | | | | | |
| 16 | 月 | ごはん 牛乳(乳) 青しそ入りつくね(麦) あおなとツナの煮びたし けんちん汁 福島県産のとり肉を使用します。 | 牛乳(乳) とろみ みそ とうふ とり肉 だいず ほしひじき まぐろフレーク | ごぼう にんにく こんにやく だいこん 長ねぎ 青しそ 玉ねぎ もやし こまつな | ごはん こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) | 623 | 25.1 | 21.7 | 2.2 |
| 17 | 火 | 給食はありません(市小教団授業公開協力校発表会のため) | | | | | | | |
| 18 | 水 | みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) いちごとみかんのゼリー | 牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず かん天 | にんにく しょうが にんにく たけのこ いちご もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ みかん チンゲンサイ 玉ねぎ なら ほししいたけ | ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード 水あめ | 634 | 23.6 | 19.9 | 2.7 |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳(乳) ソースカツ(麦) かきたま汁(卵) オレンジ | 牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) 福島県産です。 だいず ぶた肉 | にんじん 玉ねぎ ほうれんそう オレンジ | ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう | 673 | 28.9 | 22.7 | 2.3 |
| 20 | 金 | 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) ミニフィッシュ | 牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 スキムミルク(乳) にぼし 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) こめ油 さとう 油 さつまいも 小麦粉(麦) 生クリーム(乳) コーンスターチ | 689 | 26.3 | 22.6 | 2.2 |
| ☆ 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。 | | | | | | | | | |
| 23 | 月 | ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) こんにやくのおかか煮 どさんこ汁(乳) | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず かつお とり肉 さつまあげ かつおぶし | しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ こんにやく さやいんげん | ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) だいず油 | 660 | 28.3 | 22.0 | 2.3 |
| 24 | 火 | ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) やさいとうふナゲット②(麦) はっぼうさい みかん | 牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ いか だいず とうふ かつおぶし とう乳 たら のり オイスターソース | しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ さやいんげん もやし みかん むきえだまめ とうもろこし | ごはん こめ油 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) さとう だいず油 | 669 | 23.2 | 23.3 | 2.1 |
| 25 | 水 | ごはん 牛乳(乳) もやしとあおなのごまあえ じゃがいもそぼろ煮 | 牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ ハム | にんじん 玉ねぎ さやいんげん もやし こまつな | ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉 ごま | 568 | 24.3 | 12.8 | 2.3 |
| ♪ 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！」 | | | | | | | | | |
| 26 | 木 | ツナごはん 牛乳(乳) しそぎょうざ(麦) ぶた汁 | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 だいず まぐろフレーク | にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しそ にんにく | ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 油 ラード こめ油 | 668 | 27.1 | 25.4 | 2.3 |
| 27 | 金 | 食パン(乳,麦) 牛乳(乳) 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 りんご入りとう乳ムース | 牛乳(乳) ベーコン ゼラチン 白いんげんまめ だいず ぶた肉 とり肉 とう乳 | にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ さやいんげん しょうが トマト レモン りんご | パン(乳,麦) こめ油 さとう じゃがいも でん粉 大麦 ラード 水あめ 油 | 665 | 27.0 | 22.2 | 2.5 |
| 30 | 月 | わかめごはん 牛乳(乳) あげだしとうふ② みそそぼろあんかけ すいとん汁(麦) | 牛乳(乳) とり肉 油あげ だいず ゼラチン ぶた肉 みそ | ごぼう にんじん 長ねぎ ほうれんそう | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 こめ油 さとう | 642 | 22.8 | 21.0 | 2.0 |
| 🐟 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。今日の魚は「いわし」です。 | | | | | | | | | |
| 31 | | 麦ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 肉じゃが | 牛乳(乳) ぶた肉 いわし | にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん オレンジ | ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも さとう 水あめ | 592 | 25.1 | 17.3 | 1.9 |