



# 令和6年 9月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「規則正しい食事をしよう」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

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
2	月	ごはん <u>くわわかめのじゃこ煮</u> 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 呉汁 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 昆布 茎わかめ ちりめんじゃこ かつお節 卵(卵)	<u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま でん粉 油	714 kcal	29.0 g	18.6 g	2.9 g
						夕食はうす味にしましょう。			
3	火	ごはん 牛乳(乳) 高野豆腐のカレーから揚げ <u>切り干し大根と小松菜の油炒め</u> なめこと野菜のみそ汁 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 豆腐 大豆 みそ 豚肉 さつま揚げ かつお節 高野豆腐	にんじん 大根 小松菜 切り干し大根 <u>なめこ、長ねぎ(いわき市産)</u> <u>ほうれん草(福島県産)</u> にんにく しょうが	ごはん 三温糖 米油 でん粉	694 kcal	27.7 g	18.3 g	2.2 g
4	水	発芽米入りごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 肉じゃが オレンジ 内郷1中リクエストの肉じゃがです！	牛乳(乳) 豚肉 <u>いわし(いわき市産)</u>	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しょうが オレンジ	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも 砂糖 米油 でん粉	782 kcal	30.3 g	19.7 g	2.1 g
5	木	ドックパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳,麦) ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 あさり とりから 白花豆 チーズ(乳) 大豆 豚レバー スキムミルク(乳) ほたて 豚肉	キャベツ 玉ねぎ マツシユルーム パセリ にんにく <u>ミニトマト(いわき市産)</u>	パン(乳,麦) 米油 米粉 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 生クリーム(乳)	761 kcal	39.1 g	25.4 g	3.2 g
						夕食はうす味にしましょう。			
6	金	ごはん 牛乳(乳) いかナゲット マーボー厚揚げ もやしとしいたけのスープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 厚揚げ みそ たら いか	玉ねぎ にんじん 干しいたけ <u>もやし、ほうれん草(福島県産)</u> たけのこ グリンピース にんにく しょうが	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油 大豆油 米油	746 kcal	31.3 g	20.9 g	2.7 g
<b>魚食給食</b> 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。今日は「めひかり」です。									
9	月	ごはん <u>ねぎの油みそ</u> 牛乳(乳) 目光のから揚げ② けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ かつお節 <u>目光(いわき市産)</u>	こんにやく ごぼう にんじん 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 米粉	693 kcal	25.4 g	17.2 g	1.9 g
10	火	わかめラーメン<中華ソフトめん(麦)+わかめラーメンスープ> 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) 一口梨パイ(卵,乳,麦) いわき産の梨をつかった 手作りのパイです。	牛乳(乳) わかめ 豚肉 なると 卵(卵) スキムミルク(乳)	玉ねぎ <u>長ねぎ、梨(いわき市産)</u> にんじん しょうが にんにく キャベツ <u>にら(福島県産)</u>	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード マーガリン(乳)	848 kcal	30.9 g	26.3 g	3.3 g
						夕食はうす味にしましょう。			
11	水	秋野菜カレーライス(乳,麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) 小松菜のソテー ぶどうゼリー <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん ブロッコリー なす しめじ にんにく しょうが 小松菜 <u>もやし(福島県産)</u> とうもろこし ぶどう	ごはん 大むぎ 砂糖 パーム油 でん粉 ハヤシルウ(麦) 米油	780 kcal	24.8 g	17.5 g	2.8 g
12	木	ごはん 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) <u>にんじんとじゃこのみそ金平</u> じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 大豆 かつお節 ちりめんじゃこ ひじき	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> れんこん しそ	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	759 kcal	32.2 g	20.4 g	2.3 g
<b>☆ 季節の行事食献立 お月見献立 ☆</b> お月見には「すすき」や「萩」をかざり、芋や団子をそなえて月をながめる風習があります。今年の十五夜は9月17日です。									
13	金	雑穀ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・野菜あんかけ かぼちゃのみそ汁 お月見ゼリー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 おから かつお節 とり肉	かぼちゃ 玉ねぎ しょうが にんじん にんにく えのきたけ チンゲン菜 みかん ブルーベリー	ごはん 大麦 もちぎび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 砂糖 アマランサス でん粉 なたね油 米油	779 kcal	27.4 g	17.4 g	2.3 g
17	火	ごはん 牛乳(乳) いわき揚げ ひじきの油炒め かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 <u>卵(卵)(福島県産)</u> みそ ひじき 油揚げ たら	玉ねぎ <u>ほうれん草(福島県産)</u> にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん <u>エリンギ、長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん でん粉 砂糖 米油 ごま 大豆油 タピオカ粉	747 kcal	32.2 g	21.2 g	3.0 g
						夕食はうす味にしましょう。			



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		
18	水	リクエストメニュー ★内町小学校・湯本第三中学校★ ★湯本第二中学校・内郷第一中学校★ ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ベーコン まぐろフレーク とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし <b>ほうれん草(福島県産)</b> バジル にんにく レモン	ごはん 三温糖 オリーブオイル 水あめ はちみつ	823 kcal	32.3 g	24.6 g	2.7 g		
19	木	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ポロニアかつ ミネストローネ オレンジ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 白いんげん豆 豆乳チーズ とり肉	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト さやいんげん にんにく オレンジ	パン(乳,麦) オリーブオイル 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 米粉 りんごジャム(福島県産)	736 kcal	28.5 g	22.4 g	2.4 g		
20	金	☆ 食育の日献立 ☆ ごはん<主食> 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> 肉だんご(麦)② <主菜> <b>かみかみ和え</b> <副菜> どさんこ汁(乳) <汁物> 小魚	主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)								
24	火	五目うどん<ソフトめん(麦)+五目かけ汁> 牛乳(乳) さつまいもの天ぶら(麦) アセロラミルクゼリー	牛乳(乳) とり肉 なた 油揚げ 豆乳	<b>ほうれん草(福島県産)</b> にんじん <b>長ねぎ、しいたけ(いわき市産)</b> アセロラ	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 三温糖 大豆油 でん粉 砂糖 パン粉(麦)	733 kcal	32.0 g	16.2 g	2.9 g		
25	水	麦ごはん 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> さばのみそ煮 金平ごぼう 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 さば	大根 小松菜 ごぼう にんじん	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 米油 ごま 三温糖 コーンスターチ	720 kcal	26.1 g	18.8 g	2.4 g		
26	木	食パン(乳,麦) はちみつレモンジャム 牛乳(乳) ちくわのツナマヨ焼き(麦) 大麦入り野菜スープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ちくわ(麦) まぐろフレーク	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく とうもろこし パセリ オレンジ	パン(乳,麦) 米油 大麦 マヨネーズ はちみつレモンジャム	750 kcal	27.9 g	25.6 g	2.8 g		
27	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー かつおカツ(麦) もやしとひき肉の黒こしょう炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ とり肉 豚肉 かつお	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 <b>長ねぎ(いわき市産)</b> しょうが <b>もやし(福島県産)</b> 小松菜	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦)	772 kcal	31.3 g	20.0 g	2.3 g		
30	月	◇生産者応援献立◇ ごはん 牛乳(乳) ホタテしゅうまい(麦) 野菜ときのこのホットサラダ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 ほたて	玉ねぎ にんじん 干しいたけ とうもろこし <b>もやし、ほうれん草(福島県産)</b> 小松菜 キャベツ しめじ にんにく しょうが <b>しいたけ(いわき市産)</b>	ごはん ワンタン(麦) ごま でん粉 砂糖 きび砂糖 米油 ごま油 小麦粉(麦)	724 kcal	29.6 g	17.7 g	2.6 g		
*給食回数回 19回 *平均栄養価 エネルギー：753kcal たんぱく質：29.7g 脂質：20.4g カルシウム：411mg 食塩：2.6g											

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみ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)  
 ※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)  
 ※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生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。  
 ※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。