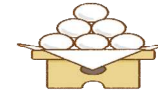




令和6年 9月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 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 牛乳(乳) いかなゲット ひじきの油いため もやしとはるさめのスープ ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ひじき とり肉 さつまあげ だいず たら いか かんてん	にんじん もやし(福島県産) こまつな さやいんげん りんご(福島県産) レモン	ごはん はるさめ さんおんとう こめ油 でんぷん さとう だいず油	554 kcal	21.1 g	15.0 g	2.1 g
3	火	ごはん くきわかめのじゃこ煮 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ご汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ こんぶ くきわかめ ちりめんじゃこ かつおぶし たまご(卵)	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ごま でんぷん 油	585 kcal	25.9 g	17.2 g	2.4 g
<p>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。</p>									
4	水	魚食給食 はつが米入りごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ こんにやくとだいずの煮もの(麦) けんちん汁 れいとうみかん	牛乳(乳) とうふ 油あげ だいず とり肉 こんぶ ちくわ(麦) かつおぶし めひかり(いわき市産)	こんにやく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ、しいたけ(いわき市産) みかん	ごはん はつがはいが米 じゃがいも こめ油 さんおんとう さとう でんぷん こめ粉	606 kcal	24.1 g	17.3 g	1.8 g
5	木	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ハンバーグ・おろしソースがけ かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)(福島県産) みそ だいず ぶた肉	玉ねぎ ほうれん草(福島県産) だいこん	ごはん でんぷん じゃがいも さとう 油 ラード	577 kcal	23.4 g	16.3 g	2.1 g
6	金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) こうやどうふのトマトグラタン かぼちゃのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ほたて ぶた肉 とりから こうやどうふ ひよこまめ スキムミルク(乳)	とうもろこし にんじん かぼちゃ(いわき市産) トマト 玉ねぎ	パン(乳,麦) こむぎ粉(麦) こめ粉 さとう 油 生クリーム(乳) でんぷん いちごジャム	622 kcal	25.1 g	20.0 g	1.9 g
9	月	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★	<p>今日は、4校合同のリクエストメニューです。 ※献立を一部変更しておりますが、別日に変更したメニューは提供いたします。お楽しみに！ CMです！(内町小)「主食・主菜・副菜・汁物・ビタミンCを意識してリクエストしました。今日も美味しくいただきます。」(湯本三中)「おいしい、うれしい、ビタミンC」 (湯本二中)「みんな大好きツナごはん おいしい給食を感謝して食べよう♪」(内郷一中)「みんなと給食 Happy every day!」</p>						
		ツナごはんくげんりょうごはん> 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き やさいスープ 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 ほうれん草(福島県産) バジル にんにく レモン	ごはん さんおんとう オリーブオイル 水あめ はちみつ	649 kcal	25.6 g	20.4 g	2.2 g
10	火	ざつこく入りごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 きりしましだいこんとこまつなの油いため もやしとじゃがいものみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 さつまあげ かつおぶし いわし(いわき市産)	こまつな もやし(福島県産) きりしましだいこん にんじん しょうが	ごはん 大むぎ もちきび 高きび はつがげんまい 黒こめ はと麦 アマランサス じゃがいも さんおんとう こめ油 でんぷん さとう	591 kcal	27.2 g	17.3 g	2.1 g
11	水	わかめラーメン <ちゅうかソフトめん(麦)+わかめラーメンスープ> 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦) ひとくちなしパイ(卵,乳,麦) いわき産のなしをつかった 手作りのパイです。	牛乳(乳) わかめ ぶた肉 なると たまご(卵) スキムミルク(乳)	玉ねぎ 長ねぎ、なし(いわき市産) にんじん しょうが にんにく キャベツ にら(福島県産)	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎ粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード マーガリン(乳)	595 kcal	23.0 g	18.6 g	2.5 g
12	木	ごはん こんぶのつくだ煮 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) とん汁 内町小リクエストのとん汁です！	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず こんぶ かつおぶし	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ かぼちゃ	ごはん じゃがいも さんおんとう ごま こむぎ粉(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油	620 kcal	20.7 g	18.4 g	2.0 g
13	金	秋やさいカレーライス(乳,麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) こまつなのソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず スキムミルク(乳) とり肉	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 こまつな もやし(福島県産) とうもろこし オレンジ	ごはん 大むぎ さとう パーム油 でんぷん ハヤシルウ(麦) こめ油	563 kcal	19.6 g	15.2 g	2.1 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>★ 季節の行事献立 お月見献立 ★</p> <p>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。</p>									
17	火	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・やさいあんかけ かぼちやのみそ汁 お月見ゼリー	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず おから かつおぶし とり肉	かぼちや 玉ねぎ しょうが にんじん にんにく えのきたけ チンゲンサイ みかん ブルーベリー	ごはん でんぷん さとう なたね油 こめ油	609 kcal	22.7 g	15.3 g	1.9 g
18	水	ごはん じゃこたけいずのつくだ煮 牛乳(乳) こうやどうふのカレーからあげ② たぬき汁	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ かつおぶし こうやどうふ ちりめんじゃこ だいず	こんにやく にんじん えのきたけ 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく	ごはん でんぷん さとう こめ油	595 kcal	24.1 g	21.0 g	2.3 g
<p>★ 食育の日献立 ★</p> <p>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。)</p>									
19	木	ごはん<主食> 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) <主菜> きんぴらごぼう <副菜> だいこんとしいたけのみそ汁 <汁物>	牛乳(乳) とうふ みそ だいず とり肉 ひじき	こまつな だいこん しいたけ(いわき市産) ごぼう にんじん しそ 玉ねぎ	ごはん さとう こめ油 ごま こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	575 kcal	22.7 g	18.6 g	2.2 g
20	金	コッペパン(乳,麦) ももジャム 牛乳(乳) ポロニアカツ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげんまめ だいず とうにゅうチーズ 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	パン(乳,麦) オリーブオイル こめ油 じゃがいも でんぷん さとう こめ粉 ももジャム(福島県産)	609 kcal	23.6 g	20.8 g	2.0 g
24	火	ごはん 牛乳(乳) 肉だんご(麦) かみかみええ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ とり肉	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく きりぼしだいこん ごぼう 玉ねぎ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 バター(乳) パン粉(麦) さんおんとう でんぷん だいず油	551 kcal	19.7 g	15.7 g	1.9 g
25	水	きのこうどんくソフトめん(麦)+きのこかけ汁> 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) こざかな	牛乳(乳) とり肉 なると かたくちいわし	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ なめこ、長ねぎ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) ほしいたけ	ソフトめん(麦) さとう アーモンド こむぎ粉(麦) さつまいも ごま でんぷん だいず油 こめ油	555 kcal	25.4 g	15.3 g	2.1 g
<p>◇生産者応援献立◇</p> <p>ほたてをおいしく食べて生産者の方々をみんなで応援しましょう。青森県産のほたてを使用しています！</p>									
26	木	むぎごはん 牛乳(乳) ホタテしゅうまい(麦) ワンタンスープ(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ほたて とり肉	玉ねぎ にんじん ほしいたけ もやし、ほうれん草(福島県産) しょうが しいたけ(いわき市産) ぶどう	ごはん 大むぎ こむぎ粉(麦) ワンタン(麦) でんぷん さとう ごま油	548 kcal	22.2 g	11.9 g	1.9 g
27	金	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) 大むぎ入りやさいスープ	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	パン(乳,麦) こめ油 大むぎ マヨネーズ はちみつレモンジャム	597 kcal	22.8 g	20.9 g	2.3 g
30	月	ごはん 牛乳(乳) ヒレかつ(卵,麦)・ソースかけ だいこんのおでん(麦) ミノトマト②	牛乳(乳) ちくわ(麦) ぶた肉 とり肉 がんも こんぶ だいず たまご(卵)	こんにやく だいこん にんじん 玉ねぎ ミノトマト(いわき市産)	ごはん でんぷん こむぎ粉(麦) パン粉(麦) さんおんとう なたね油 こめ油	618 kcal	25.1 g	19.1 g	2.3 g

*給食回数 19回 *平均栄養価 エネルギー：590kcal たんぱく質：23.4g 脂質：17.6g カルシウム：363mg 食塩：2.1g

※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。

※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。