



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：丈夫な体を作る食事を知ろう

三和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	エネルギーのもとになる食品	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) ドライカレー <small>「ごはんのせて食べましょう」</small> 冬瓜のスープ オレンジ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆ミート チーズ(乳)	冬瓜 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ マッシュルーム パセリ しょうが オレンジ	ごはん ごま油 米油 米粉 砂糖	729 kcal	30.3 g	18.7 g	2.5 g
3	火	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> 厚焼き卵(卵) 茎わかめの炒め煮 小松菜のみそ汁 ヨーグルト風ムース	牛乳(乳) 生揚げ みそ 卵(卵) 茎わかめ とり肉 さつま揚げ 大豆 豆乳 ゼラチン	こまつな 玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ りんご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 水あめ	795 kcal	30.8 g	23.2 g	2.7 g
4	水	コッペパン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ししゃものエスカベッシュ② ポトフスープ <small>かみかみメニュー</small>	<small>「エスカベッシュ」とは、揚げた魚をさっぱりとした野菜ソースに漬け込んだ、地中海料理です。</small> 牛乳(乳) ウイナー ししゃも	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん ブロッコリー ピーマン トマト にんにく レーズン	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 米油 砂糖 オリーブオイル クリーム(乳)	721 kcal	26.0 g	29.9 g	2.6 g
5	木	給食はありません。 今月の三和町産野菜：じゃがいも、ピーマン、かぼちゃ、にんにく							
6	金	麦ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> 揚げぎょうざ②(麦) チャプスイ(え,卵) <small>うずら卵は、のどにつまらせ ないよう、よくかんで 食べましょう。</small> 県産大豆	牛乳(乳) 豚肉 えび(え) うずら卵(卵) 大豆	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが にら	ごはん 大麦 ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ラード 米油	831 kcal	29.7 g	27.1 g	2.3 g
9	月	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> いわしの米粉フライ② <small>かみかみメニュー</small> なすとさやいんげんの揚げ浸し どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし のり	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく なす さやいんげん	ごはん じゃがいも バター(乳) でん粉 砂糖 水あめ 米粉 米油 ごま	825 kcal	29.0 g	27.8 g	2.2 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> きんぴら包み焼き キャベツのみそマヨあえ(麦) なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 大豆 ゼラチン ちくわ(麦) わかめ	なめこ 小松菜 長ねぎ ごぼう しょうが ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ	757 kcal	28.8 g	22.1 g	2.4 g
11	水	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) うさぎ型ハンバーグ・てりやきソースかけ あさりと野菜のスープ お月見クレープ	牛乳(乳) あさり 豆腐 大豆 豚肉 <small>お月見 献立</small> とり肉 豆乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 チンゲンサイ 長ねぎ トマト	うずまきパン(乳,麦) でん粉 ごま ラード 米油 水あめ さつまいも 米粉	834 kcal	31.3 g	33.2 g	3.2 g
12	木	鶏白湯(トリパイタン)ラーメン 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) 切干大根のピリカラ炒め バナナ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豚肉 なんと まぐろフレーク	にんじん 長ねぎ キャベツ ほうれん草 きくらげ メンマ にんにく 切り干し大根 もやし ピーマン 赤パプリカ バナナ	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 ラード ごま油 ごま	811 kcal	32.8 g	21.4 g	2.6 g
13	金	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> さんまのおろし煮 ブロッコリーのおかかあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ さんま かつお節	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根 ブロッコリー キャベツ	ごはん でん粉 砂糖	713 kcal	28.6 g	20.9 g	2.4 g

給食回数：18回 エネルギー：791kcal たんぱく質：31.4g 脂質：24.2g カルシウム：432mg 食塩相当量：2.6g

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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
魚食 給食 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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今回は「日光」です。									
17	火	ごはん 牛乳(乳)  日光の唐揚げ② ひじきの油炒め けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 日光 とり肉 干しひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 ごま	772 kcal	30.7 g	24.0 g	2.4 g
18	水	コッパパン(乳,麦) チョコレート(乳) 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ キャバツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし キャバツ 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく	パン(乳,麦) 米油 ホワートルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) チョコレート(乳)	842 kcal	40.2 g	30.5 g	2.5 g
19	木	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ(麦) ワンタンスープ(麦) 	ミニトマトは、のどにつまらせないよう、 よくかんで食べましょう。 牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆ミート 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ たけのこ グリンピース にんにく しょうが ミニトマト	ごはん ワンタン(麦) ごま油 砂糖 でん粉	732 kcal	28.0 g	18.2 g	2.7 g
20	金	秋野菜カレー(乳,麦)【雑穀ごはん】 牛乳(乳)・コーヒー 小松菜のソテー(乳) 	牛乳(乳) とり肉 ひよこ豆 大豆ミート チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィナー	玉ねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ しめじ ブロッコリー にんにく しょうが 小松菜 キャバツ	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランス 砂糖 米油 バター(乳) カールウ(乳,麦)	829 kcal	25.8 g	24.8 g	3.2 g
★ 高野小学校 ★ 「栄養素を考えながら、みんなの食べたい物のなかからえらびました。残さず、おいしく食べましょう!!」(高野小学校より)									
24	火	 ごはん 牛乳(乳) 豚肉のキムチ炒め ココア揚げパン(乳,麦) わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 豚肉 昆布 大豆 みそ	にんじん 長ねぎ とうもろこし 白菜 しょうが 大根 いら にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ りんご	ごはん でん粉 ココア コッパパン(乳,麦) 砂糖 米粉 水あめ 米油	771 kcal	30.4 g	19.9 g	3.1 g
★ 生産者応援献立 ★ 青森県産のホタテを使用したしゅうまいです。おいしくいただき、生産者を応援しましょう。									
25	水	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ホタテしゅうまい(麦) かぼちゃポタージュ(乳,麦) ぶどう②	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ほたて スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん かぼちゃ しょうが しいたけ ぶどう いちご	パン(乳,麦) じゃがいも ホワートルウ(乳,麦) 米油 小麦粉(麦) ごま油 砂糖	785 kcal	34.0 g	20.3 g	2.3 g
26	木	みそかけうどん 【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ②(麦) 粉ふきいも(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート みそ ちくわ(麦) 青のり	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし キャバツ きくらげ 枝豆	ソフトめん(麦) 米油 でん粉 じゃがいも バター(乳)	819 kcal	36.9 g	21.5 g	3.3 g
★ 好間第四小学校 ★ 「みんなが好きな物でバランスも良いからリクエストしました。残さず食べましょう。」(好間第四小学校より)									
27	金	 ツナごはん(減量ごはん) 【混ぜ込み】牛乳(乳) とり肉の唐揚げ トマトスープ(卵) いちごクレープ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆乳 まぐろフレーク	玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン トマト しょうが にんじん いちご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 水あめ 米粉	900 kcal	39.7 g	33.3 g	2.8 g
30	月	ごはん 牛乳(乳) パーベキューソテー さつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ キャバツ にんにく しょうが オレンジ	ごはん さつまいも 米油 砂糖	778 kcal	31.7 g	19.3 g	2.2 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」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。

◎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。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)