



# 令和6年 9月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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) 県産とりつくね(麦)② <b>切干大根と小松菜の油炒め</b> ユッケジャンスープ(卵) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳)(福島県産・通年) 豚肉 とり肉・卵(卵)(福島県産) 大豆 大豆ミート(福島県産・通年) 干しひじき さつま揚げ かつお節	玉ねぎ にんじん 切り干し大根 小松菜(いわき市産) にんにく 長ねぎ ぜんまい いら(福島県産) もやし(福島県産・通年)	ごはん(福島県産・通年) でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) ごま 米油 ごま油 きび砂糖	786 kcal	31.9 g	24.0 g	3.3 g
♪勿来第二小学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです♪「おいしいおかずでごはんをもりもり食べてくださいね！」									
3	火	ごはん 牛乳(乳) <b>揚げぎょうざ(麦)②</b> ブロッコリーのおかかマヨ和え なっこそ汁 はちみつレモンゼリー <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ かつお節 豆腐 みそ  大豆ペースト(福島県産・通年)	キャベツ しょうが 玉ねぎ いら ブロッコリー <b>なめこ(いわき市産)</b> 大根 <b>長ねぎ(福島県産)</b> レモン	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油 マヨネーズ じゃがいも 水あめ はちみつ	874 kcal	25.4 g	25.2 g	2.3 g
4	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ ツナスパゲティ(麦) 野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 まぐろフレーク とり肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ にんにく もやし ほうれん草	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 スパゲティ(麦) オリーブオイル	791 kcal	32.6 g	26.0 g	3.1 g
5	木	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span> さばのみそ煮 キャベツと油揚げの煮びたし すまし汁	牛乳(乳) さば みそ 油揚げ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">いわき産の「なし」を使用する予定です。</span> とり肉 豆腐	長ねぎ しょうが 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ <b>こねぎ(いわき市産)</b>	ごはん 大麦 きび砂糖 でん粉 ごま油 	742 kcal	37.4 g	19.5 g	2.3 g
6	金	みそかけうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+みそかけ汁＞ コーンフライ(乳,麦) 梨 	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート みそ 大豆 ゼラチン 	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし 干しいたけ にんにく しょうが とうもろこし <b>小松菜・梨(いわき市産)</b>	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 コーンフラワー 砂糖 油 米粉 マーガリン(乳) パン粉(乳,麦) ライ麦粉 米油	752 kcal	30.5 g	18.4 g	2.8 g
9	月	スタミナ肉みそ丼 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦)② 沢煮わん 	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート みそ ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 大根 <b>ピーマン・みつば(いわき市産)</b> にんじん ごぼう 干しいたけ	ごはん 米油 きび砂糖 でん粉 米粉	775 kcal	33.7 g	19.0 g	3.4 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span> きんぴら包み焼き 豚肉のうま煮 大根とねぎのみそ汁 <b>小魚</b>	牛乳(乳) とり肉 大豆 豆腐 かつお節 ゼラチン 豚肉 凍り豆腐 みそ 青のり いわし	ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん こんにやく <b>こねぎ(いわき市産)</b> 大根 長ねぎ 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 きび砂糖 じゃがいも	742 kcal	30.2 g	17.5 g	2.5 g
11	水	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 野菜ソテー ジュリエンスープ 	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 練乳(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし しめじ にんじん とうもろこし キャベツ <b>ピーマン(いわき市産)</b>	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも 砂糖 油 パン粉(麦) 米粉 米油 水あめ	720 kcal	27.2 g	22.5 g	2.9 g
♪錦小学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです♪「みなさんが好きそうなカレーを入れました。おいしく食べてください！」									
12	木	夏野菜カレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ポテトサラダ 冷凍パン 	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート スキムミルク(乳) ハム	玉ねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん トマト にんにく にんじん ブロッコリー パイナップル	ごはん 米粉 でん粉 パーム油 砂糖 カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦) 米油 じゃがいも マヨネーズ	829 kcal	23.1 g	23.5 g	2.7 g
🐟 魚食給食【目光】 🐟 今回は小名浜港に水揚げされた「目光」です。身がふっくらとやわらかく、おいしいと評判です。よくかんで食べましょう。									
13	金	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span> 目光のから揚げ② <b>こんにやくのきんぴら</b> 呉汁	牛乳(乳) <b>目光(いわき市産)</b> さつま揚げ 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	こんにやく ごぼう にんじん 枝豆 長ねぎ 大根 玉ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 米粉 米油 きび砂糖 じゃがいも 	765 kcal	33.0 g	18.8 g	1.9 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
☆ 季節の行事～十五夜 (9/17) ☆ 今年の十五夜は9月17日です。作物の収穫に感謝し、月の見える窓辺などに団子やさつまいも、すすきなどをお供えします。									
17	火	ごはん 牛乳(乳) うさぎ型ハンバーグ・おろしソースかけ <b>海そうとこんにやくのサラダ</b> じゃがいもとにらのみそ汁 お月見ゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 みそ とさかのり 昆布 わかめ くきわかめ かつお節 豆腐 油揚げ 寒天	しょうが 玉ねぎ トマト にんにく 大根 にんじん キャベツ こんにやく きゅうり・にら(福島県産) 梅干し りんご レモン みかん	ごはん ラード でん粉 砂糖 きび砂糖 じゃがいも 水あめ パーム油	746 kcal	28.7 g	18.3 g	2.7 g
18	水	食パン(乳,麦) マーレドジャム 牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー かぼちゃポタージュ(乳,麦) 県産ひと口もゼリー	牛乳(乳) ベーコン とり肉 チーズ(乳) 大豆 豚肉 スキムミルク(乳) 寒天	キャベツ 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ にんじん かぼちゃ <b>もも(福島県産)</b> りんご レモン	パン(乳,麦) オリーブオイル でん粉 じゃがいも 生クリーム(乳) 砂糖 小麦粉(麦) 油 ラード 米油 マーレドジャム	734 kcal	28.1 g	21.0 g	2.1 g
19	木	ごはん 牛乳(乳) <b>野菜春巻(麦)</b> マーボーなす とうがんとろみスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 みそ とり肉 豆腐	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にら にんじん にんにく 干しいたけ しょうが なす <b>ピーマン(いわき市産)</b> とうがん 長ねぎ チンゲンサイ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 きび砂糖 なたね油 ラード 米油	719 kcal	22.2 g	20.7 g	2.8 g
◎生産者応援献立～青森県産「ほたて」～◎ 青森県産のほたてを使用したしゅうまいが登場します。おいしく食べてください。									
20	金	塩ラーメン 牛乳(乳) <中華ソフトめん(麦)+塩味スープ> ほたてしゅうまい(麦) キャベツとじゃこのナムル	牛乳(乳) 豚肉 ほたて とり肉 オイスターソース しらす干し	にんじん もやし チンゲンサイ 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ キャベツ 小松菜	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 とうもろこし油 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 ごま きび砂糖	697 kcal	27.9 g	12.9 g	3.2 g
24	火	ごはん 牛乳(乳) さけ焼き魚 もやしと豚肉の油炒め みそけんちん汁	牛乳(乳) さけ 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	にんじん <b>にら(福島県産)</b> もやし 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく	ごはん 米油 じゃがいも	720 kcal	31.3 g	20.5 g	2.7 g
25	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コヒー チリコンカン ポトフ	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート 大豆 <b>ウインナー(福島県産)</b>	玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん キャベツ さやいんげん	パン(乳,麦) 米粉 米油 じゃがいも 砂糖	732 kcal	31.3 g	23.3 g	2.8 g
♪勿来第一中学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです♪「人気のメニューにしたのでおいしく食べてください！」									
26	木	ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② たまごスープ(卵) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク <b>卵(卵)(福島県産)</b>	しょうが にんじん とうもろこし 玉ねぎ ほうれん草 アセロラ りんご	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 砂糖	884 kcal	27.1 g	27.6 g	2.8 g
27	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 キャベツと豚肉のみそ炒め もずくのみそ汁	牛乳(乳) いわし かつお節 豚肉 みそ もずく	キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ えのきたけ	ごはん 三温糖 米油 でん粉 きび砂糖 じゃがいも	728 kcal	29.5 g	18.7 g	2.8 g
30	月	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー いかナゲット② 中華春雨スープ	牛乳(乳) たら いか 豚肉 大豆ミート とり肉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが 長ねぎ ほうれん草	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 米粉 きび砂糖 春雨 ごま油	747 kcal	30.0 g	18.0 g	2.9 g

給食回数 19回 平均栄養価：エネルギー 762kcal たんぱく質 29.5g 脂質 20.8g カルシウム 416mg 食塩相当量 2.7g

今月の食育目標

- ※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに( )で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使しましょう。
- ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べるようにしましょう。
- ※ 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。
- ※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。
- ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

規則正しい食事をしよう

夏休み明けは体の不調を感じる人が多くなります。  
規則正しい食事で、生活リズムを整え、元気に  
過ごしましょう！

