



令和6年 9月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来学校給食共同調理場

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	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) やさいはるまき(麦) マーボーなす とうがんのとろみスープ <small>カミカミメニュー</small>	牛乳(乳)(福島県産・通年) だいず ぶた肉 みそ とり肉 とうふ 	キャベツ たけのこ 玉ねぎ なら にんじん にんにく ほししいたけ しょうが なす ピーマン(いわき市産) とうがん 長ねぎ チンゲンサイ	ごはん(福島県産・通年) さとう 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ こめ油 ごま油 なたね油 ラード きびぎとう	545 kcal	18.3 g	16.7 g	2.3 g
3	火	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン じゃがいもとやさいのスープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいずミート(福島県産・通年) だいず とり肉	玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん キャベツ こまつな 	パン(乳,麦) こめ粉 こめ油 じゃがいも さとう	539 kcal	24.8 g	15.3 g	2.3 g
<p>♪錦小学校 リクエストメニュー♪ こんだての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！」</p>									
4	水	なつやさいカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ポテトサラダ れいとうパン <small>いわき産の「なし」を使用する予定です。</small>	牛乳(乳) ぶた肉 だいずミート 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 カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦) こめ油 じゃがいも マヨネーズ 	664 kcal	19.3 g	21.5 g	2.4 g
5	木	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) なし 	牛乳(乳) ぶた肉 だいずミート みそ だいず ゼラチン	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほししいたけ もやし(福島県産・通年) にんにく しょうが とうもろこし こまつな・なし(いわき市産) 	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さとう コーンフラワー でんぷん 油 マーガリン(乳) パン粉(乳,麦) こめ粉 ライ麦粉 こめ油	597 kcal	24.2 g	17.3 g	2.3 g
6	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 キャベツとぶた肉のみそ炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳(乳) いわし かつおぶし ぶた肉 みそ わかめ とうふ だいずペースト(福島県・通年)	キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ	ごはん さんおんとう こめ油 でんぷん きびぎとう じゃがいも	585 kcal	26.1 g	17.9 g	2.2 g
<p>☆ 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。</p>									
9	月	ごはん 牛乳(乳) うさぎがたハンバーグ・おろしソースかけ かいそうとこんにやくのサラダ じゃがいもとにらのみそ汁 おつきみゼリー <small>カミカミメニュー</small>	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 とさかのり こんぶ わかめ きわかめ かつおぶし とうふ 油あげ みそ かんてん	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 うめほし きゅうりにら(福島県産) りんご レモン みかん	ごはん ラード でんぷん さとう きびぎとう じゃがいも 水あめ パーム油 	576 kcal	22.4 g	15.2 g	2.2 g
10	火	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) やさいソテー ジュリエヌスープ	牛乳(乳) だいず ベーコン ぶた肉 れんにゆう(乳) 	かぼちゃ 玉ねぎ こまつな もやし エリンギ・ピーマン(いわき市産) にんじん とうもろこし キャベツ	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 水あめ	630 kcal	22.9 g	20.9 g	2.4 g
11	水	ごはん 牛乳(乳) きんぴらつつみやき きりばし大根とこまつなの油いため ユッケジャンスープ(卵) <small>カミカミメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 だいず とうふ かつおぶし ゼラチン だいずミート たまご(卵)(福島県産) ぶた肉 さつまあげ	ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん きりばし大根 こまつな(いわき市産) にんにく ぜんまい にら(福島県産) 長ねぎ もやし	ごはん でんぷん さとう ごま ごま油 こめ油 きびぎとう	602 kcal	26.1 g	18.0 g	2.7 g
12	木	むぎごはん 牛乳(乳) ドライカレー いかナゲット ちゅうかはるさめスープ <small>カミカミメニュー</small>	牛乳(乳) たら いか ぶた肉 だいずミート 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 大麦 でんぷん さとう だいず油 こめ油 こめ粉 きびぎとう はるさめ ごま油	574 kcal	24.4 g	15.3 g	2.1 g
13	金	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 キャベツと油あげの煮びたし すまし汁	牛乳(乳) さば みそ 油あげ とり肉 とうふ 	長ねぎ しょうが こまつな もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ こねぎ(いわき市産)	ごはん きびぎとう でんぷん ごま油 	606 kcal	32.4 g	18.1 g	2.1 g
17	火	食パン(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) やさいスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 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 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) でんぷん コーンフラワー さとう パン粉(麦) 油 こめ油 きびぎとう スパゲティ(麦) オリーブオイル	626 kcal	25.8 g	21.6 g	2.6 g



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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
♪勿来第二小学校 リクエストメニュー♪ こんだての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！」									
18	水	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② ブロッコリーのおかかマヨあえ なっこそ汁 はちみつレモンゼリー 	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ かつおぶし とうふ みそ だいずペースト 	キャベツ しょうが 玉ねぎ なら ブロッコリー なめこ(いわき市産) 大根 長ねぎ(福島県産) レモン	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油 マヨネーズ じゃがいも 水あめ はちみつ	674 kcal	20.2 g	19.2 g	1.7 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。									
19	木	じょうめん 牛乳(乳) <ちゅうかつめん(麦)+しおあじスープ> ほたてしゅうまい(麦) キャベツとじゃこのナムル	牛乳(乳) ぶた肉 ほたて とり肉 オイスターソース しらすぼし	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 ほししいたけ キャベツ こまつな	ちゅうかつめん(麦) こめ油 とうもろこし油 小麦粉(麦) ごま でんぷん さとう ごま油 きびざとう	538 kcal	21.4 g	11.6 g	2.7 g
20	金	スタミナ肉みそどん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦)  さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 だいずミート みそ ちくわ(麦) 青のり ぶた肉	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ 大根 にんじん ごぼう ほししいたけ ピーマン・みつば(いわき市産)	ごはん こめ油 きびざとう  でんぷん こめ粉	581 kcal	25.7 g	15.8 g	2.3 g
24	火	コッペパン(乳,麦) マーメイドジャム 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) だいず ぶた肉 スキムミルク(乳) かんてん	キャベツ こまつな とうもろこし 玉ねぎ にんじん かぼちゃ もも(福島県産) りんご レモン	パン(乳,麦) オリーブオイル さとう じゃがいも 生クリーム(乳) 油 小麦粉(麦) でんぷん ラード こめ油 マーメイドジャム	603 kcal	23.3 g	18.0 g	1.8 g
♪勿来第一中学校 リクエストメニュー♪ こんだての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！」									
25	水	ツナごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) とり肉のからあげ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 たまご(卵)(福島県産)	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 でんぷん こめ油  きびざとう さとう	683 kcal	31.3 g	23.3 g	2.2 g
26	木	ごはん 牛乳(乳) 県産青じそつくね(麦) もやしとぶた肉の油いため  大根とねぎのみそ汁	牛乳(乳) とり肉(福島県産) だいず ほしひじき ぶた肉 とうふ みそ	青じそ 玉ねぎ にんじん にら・もやし(福島県産) 大根 長ねぎ こまつな 	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油	564 kcal	24.6 g	18.7 g	1.8 g
🐟 魚食給食【めひかり】 🐟 今回は小名浜港に水揚げされた「めひかり」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。									
27	金	むぎごはん 牛乳(乳)  めひかりのからあげ② こんにゃくのきんぴら ご汁	牛乳(乳) さつまあげ だいず めひかり(いわき市産) ぶた肉 油あげ とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ 長ねぎ 大根 玉ねぎ	ごはん 大麦 でんぷん  こめ粉 こめ油 きびざとう じゃがいも	609 kcal	28.4 g	16.9 g	1.7 g
30	月	ごはん 牛乳(乳) さけやきざかな ぶた肉のうま煮  もずくのみそ汁	牛乳(乳) さけ ぶた肉 こおりとうふ もずく みそ	玉ねぎ にんじん こんにゃく こねぎ(いわき市産) 長ねぎ えのきたけ	ごはん こめ油 きびざとう じゃがいも	576 kcal	26.1 g	17.1 g	2.7 g

- ※ 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。たまご…(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」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ 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。



給食回数 19回
平均栄養価:
エネルギー 599kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 17.8g
カルシウム 369mg
食塩相当量 2.2g

今月の食育目標

きそく正しい食事をしよう

夏の疲れをとるためには、1日3回の食事をきそく正しくとるといいですよ。生活のリズムが整って体の調子よくなります☆

