

よくかむことは
よく味わうこと




















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」

小名浜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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
☆朝食ホテルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。									
☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
2	月	ごはん 味付けもずくめかぶ 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ もずく さば めかぶ	長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 トマト	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ	747	29.3	26.7	2.0
3	火	きつねうどんソフトめん(麦)+きつねかけ汁 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) 梨	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ 大豆	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 春菊 ごぼう 梨	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) 米油	765	30.9	21.0	3.1
♪中央台南中学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「みなさんの好きなメニューをとり入れながら考えたので、ぜひ残さず食べてほしいです！」									
4	水	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉と野菜のつくね(麦) もやしと春雨のスープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう 長ねぎ れんこん	ごはん 春雨 でん粉 砂糖 水あめ 油 パン粉(麦)	781	30.6	24.6	2.9
5	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) 豚肉入りコロッケ(麦) ソースかけ 大麦入り野菜スープ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 小松菜 オレンジ	パン(乳,麦) 大麦 小麦粉(麦) 米油 コーンフラワー じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ 油 ラード パン粉(麦)	767	25.8	26.8	2.6
6	金	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー シューアイス(卵,乳,麦)	牛乳(乳) チーズ(乳) 豚肉 スキムミルク(乳) ベーコン 卵(卵)	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) マーガリン(乳) 小麦粉(麦) 水あめ	858	27.7	26.5	3.3
♪泉中学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「暑い日でもごはんを食べて、しっかり栄養をとりましょう！」									
9	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ たぬき汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ とり肉	こんにゃく にんじん えのきたけ しょうが 長ねぎ にんにく りんご レモン	ごはん でん粉 米油 砂糖 水あめ はちみつ	790	30.5	16.8	2.8
10	火	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ 野菜おろしソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 おから とり肉	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 大根	ごはん でん粉 米油 じゃがいも 砂糖 なたね油	780	29.6	19.6	2.2
11	水	麦ごはん 牛乳(乳) たこナゲット マーボーなす ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 たら いか たこ 豚肉 みそ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 なす にんにく しょうが ピーマン	ごはん 大麦 ワンタン(麦) でん粉 砂糖 大豆油 米油	762	28.9	21.1	2.8
12	木	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトソースかけ わかめと野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ にんにく えのきたけ ほうれんそう トマト とうもろこし	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油 米油 マーシャルビーンズ(乳)	759	30.3	28.9	2.9
○お月見献立○ 今年の十五夜は、9月17日です。収穫した農作物に感謝し、すすきや月見だんごなどをお供えする風習が昔からあります。今日の給食には、「お月見だんご」がつかます。									
13	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし ほうれんそうのみそ汁 お月見だんご	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ いわし 小豆	長ねぎ ほうれんそう しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 米油 ごま 米粉 麦芽糖 水あめ 砂糖	821	30.8	22.1	2.1
17	火	醤油ラーメン中華ソフトめん(麦)+醤油味スープ 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② ミニフィッシュ	牛乳(乳) 豚肉 なると 煮干し	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ なら	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード コーンスターチ	786	32.9	23.2	3.7

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	I補* -	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
♪江名中学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「みんなが好きな献立にしたので、食べて元気を出してもらいたいです。感謝して食べましょう！」									
☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
18	水	麦ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 青菜とささみの煮びたし にらたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 さば みそ  <small>福島県産の卵です。</small>	にんじん 玉ねぎ もやし にら 小松菜  <small>福島県産のにらです。</small>	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 コーンスターチ	740 kcal	41.3 g	20.4 g	2.5 g
19	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー 青菜のシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 小松菜 キャベツ 	パン(乳,麦) 砂糖 米油 マーガリン(乳) じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	782 kcal	29.5 g	29.3 g	2.6 g
～生産者応援献立 <ほたて>～ 青森県産のほたてをたっぷり使用した「ほたてしゅうまい」です。									
20	金	ごはん 牛乳(乳) ほたてしゅうまい(麦) チャプスイ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ ほたて とり肉 オイスターソース 	干しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん しょうが しいたけ オレンジ	ごはん でん粉 ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 なたね油	758 kcal	22.6 g	12.8 g	2.6 g
◆魚食給食◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日の魚は「目光」です。									
☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
24	火	ごはん 牛乳(乳)  目光の唐揚げ② 五目きんぴら なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 目光 とり肉 さつま揚げ 	大根 玉ねぎ なめこ ほうれんそう 長ねぎ ごぼう にんじん  <small>いわき産のなめこです。</small>	ごはん でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま	739 kcal	30.7 g	16.6 g	2.1 g
25	水	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) 呉汁 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ のり	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ  <small>いわき産の長ねぎを使っているネ!</small>	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	823 kcal	32.3 g	27.6 g	2.1 g
26	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー チリコンカン とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豚レバー 大豆	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく 	パン(乳,麦) じゃがいも 砂糖 米油 米粉 	729 kcal	36.7 g	20.7 g	2.9 g
27	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ シャリアピンソースかけ けんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 とり肉	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 ほうれんそう 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく トマト レモン オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも ラード でん粉 砂糖 	741 kcal	27.2 g	18.4 g	2.0 g
月	☆セレクト給食☆ 自分で選んだ給食を食べる日です。セレクト給食は、食べ物の栄養の違いを見て自分の体のことを考えて食べ物を選ぶ練習です。配膳がスムーズにいくように、自分がどちらのコースを選んだか確認しておきましょう。								
30	A	ごはん 牛乳(乳) とり肉のチリソースかけ 豚汁 グレープゼリー 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉  <small>福島県産のとり肉です。</small>	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが ぶどう 	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	789 kcal	33.9 g	19.2 g	2.4 g
	B	ごはん 牛乳(乳) 鮭のみそマヨチーズ焼き 豚汁 牛乳プリン(乳) 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 鮭 ひよこ豆 練乳(乳)	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし 	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 油 米粉 砂糖	773 kcal	34.1 g	22.0 g	2.0 g



給食回数19回 平均栄養価：エネルギー775kcal たんぱく質30.8g 脂質22.2g カルシウム409mg 食塩相当量2.6g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
 ※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。
 ※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

