

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 (小学校)

◎ 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	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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
♪ 中央台南中学校リクエストメニュー♪ メッセージ月「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！」									
2	月	ツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット もやしとはるさめのスープ	牛乳(乳) とり肉 たら いか たこ まぐろフレーク	にんじん ほうれんそう もやし 玉ねぎ	ごはん はるさめ でん粉 さとう だいたい油 こめ油	627 kcal	25.6 g	22.3 g	2.4 g
3	火	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) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン たまご(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 こめ油 じゃがいも さとう 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	691 kcal	23.2 g	23.3 g	2.7 g
4	水	きつねうどんソフトめん(麦)+きつねかけ汁 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) ミニフィッシュ	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ だいたい 煮ばし	にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ しゅんぎく ごぼう	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) こめ油 さとう コーンスターチ	605 kcal	25.6 g	20.0 g	2.6 g
☆ 朝食モデルメニュー ☆ 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。									
5	木	麦ごはん 味つけもずくめかぶ 牛乳(乳) さばのこうみやき ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいたい みそ 油あげ さば もずく めかぶ	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが レモン	ごはん 大麦 じゃがいも さとう	626 kcal	28.6 g	20.3 g	1.9 g
6	金	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) ぶた肉入りコロケ(麦) ソースかけ 大麦入りやさいスープ なし	牛乳(乳) とり肉 だいたい ぶた肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ なし こなつな	パン(乳,麦) 大麦 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でん粉 こめ油 さとう 水あめ 油 ラード パン粉(麦)	603 kcal	20.9 g	21.0 g	2.1 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ やさいおろしソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 だいたい とうふ 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 だいこん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉 なたね油	606 kcal	24.0 g	15.8 g	1.9 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「常盤もの」を取り入れていきます。今日の魚は「めひかり」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。									
10	火	麦ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ひじきの油いため ためき汁	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ とり肉 めひかり ほしひじき だいたい	こんにゃく にんじん えのきたけ しょうが 長ねぎ ほししいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 でん粉 こめ粉 こめ油 さとう	598 kcal	27.4 g	16.9 g	2.5 g
11	水	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) わかたけののだ煮 ぶた汁 グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 油あげ とり肉 のり	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ ぶどう	ごはん でん粉 じゃがいも さとう ラード	587 kcal	23.2 g	15.8 g	2.0 g
○ お月見献立 ○ 今年の十五夜は、9月17日です。十五夜には、収穫した農作物に感謝し、すすきや月見だんごなどを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。									
12	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし ほうれんそうのみそ汁 お月見だんご	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ いわし あずき	長ねぎ ほうれんそう しょうが	ごはん じゃがいも ごま でん粉 こめ油 さとう ばくがとう 水あめ こめ粉	655 kcal	26.1 g	19.3 g	1.9 g
13	金	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 わかめとやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ たまご(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 さとう だいたい油 こめ油 マーシャルビーンズ(乳)	611 kcal	25.2 g	23.6 g	2.5 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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆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。							
17 火	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ごもくきんぴら なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 ほしひじき だいず さつまあげ	だいこん 玉ねぎ なめこ ほうれんそう 長ねぎ にんじん ごぼう	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) さとう こめ油 ごま	561 kcal	24.4 g	16.3 g
18 水	しょうゆラーメン(小麦)+しょうゆ味スープ 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 なると	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ なら オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう 油 ラード	570 kcal	23.7 g	17.4 g
♪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！」							
19 木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ けんちん汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) みそ とうふ とり肉	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 長ねぎ にんにく りんご レモン	ごはん こめ油 じゃがいも でん粉 さとう 水あめ はちみつ	657 kcal	25.2 g	15.0 g
20 金	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 ぶた肉 だいず	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも さとう こめ油 こめ粉	599 kcal	29.6 g	18.3 g
24 火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ だいず ぶた肉 とり肉	長ねぎ こまつな しょうが 玉ねぎ にんにく トマト	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ラード 水あめ	581 kcal	23.0 g	17.5 g
♪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。							
25 水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 あおなとささみの煮びたし にらたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 たまご(卵) さば みそ	にんじん 玉ねぎ もやし なら こまつな	ごはん でん粉 コーンスターチ さとう	570 kcal	33.1 g	17.5 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。							
26 木	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) ぶた肉 かまぼこ ほたて とり肉 オイスターソース	ほしいたけ にんじん キャベツ 玉ねぎ 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) さとう なたね油	555 kcal	18.6 g	11.5 g
27 金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー あおなのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ	パン(乳,麦) マーガリン(乳) さとう こめ油 じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	628 kcal	23.7 g	24.2 g
30 月	ごはん 牛乳(乳) マーボーなす ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが なす ピーマン	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でん粉	539 kcal	20.4 g	15.0 g

給食回数 19回 平均栄養価：エネルギー604kcal たんぱく質24.8g 脂質18.5g カルシウム364mg 食塩相当量2.1g

※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。たまご…(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。

