

★今月の食育目標★

「規則正しい食事をしよう」

令和6年9月分 学校給食予定献立表 (中学校)



いわき市立平北部学校給食共同調理場

今月の地場産物 日光・卵・豚肉・なめこ・しいたけ・にら・もやし・ミニトマト・さつまいも・りんご など

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	I補け	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
<p>地域の行事献立 * 流鏝馬(やぶさめ) 平地区のある神社では、毎年この時期に流鏝馬が行われています。「八十八膳」といって、いろいろな食べ物のお供えをするそうです。その食材を組み合わせた献立を考えました。</p>										
<p>* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。</p>										
2	月	ごはん 牛乳(乳) 赤魚のから揚げ もやしのしょうがみそ炒め やぶさめ汁	牛乳(乳) 赤魚 とり肉 大豆 みそ	「八十八膳」のお供え 白ふかし わらび 里いも みょうが さやえんどう わかめ くるみ ゆず ごぼう だいこん 魚(たい)など	大根 ごぼう 長ねぎ わらび もやし 小松菜 しょうが	ごはん 白玉もち 里芋 でん粉 米油 砂糖	759 kcal	32.4 g	17.9 g	2.4 g
3	火	コッパン(乳麦) 牛乳(乳)・コーヒー味 ハンバーグ・てりやきソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて スキムミルク(乳) チーズ(乳) 豚肉 大豆	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん	パン(乳麦) 生クリーム(乳) ルウ(乳麦) でん粉 ラード じゃがいも 水あめ 砂糖	778 kcal	32.2 g	24.7 g	2.5 g	
<p>～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「ほたてカツ」です。</p>										
4	水	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) ほたてカツ(乳麦) ほうれん草のごま和え 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ほたて	長ねぎ にんじん 小松菜 ほうれん草 もやし	ごはん じゃがいも でん粉 パン粉(乳麦) 米油 ごま 砂糖	812 kcal	33.7 g	25.4 g	2.9 g	
5	水	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮 セノビーゼリー(乳)	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ さば 乳酸菌飲料(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト レモン	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 水あめ	874 kcal	31.1 g	26.2 g	1.8 g	
6	金	タコライス<雑穀ごはん> 牛乳(乳) もずくスープ 冷凍パイ	牛乳(乳) とり肉 もずく 豆腐 豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆 豆乳チーズ	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし トマト にんにく パイナップル	ごはん 大麦 もちぎび 米油 高きび 発芽玄米 黒米 米粉 はと麦 アヲナシ じゃがいも ごま ごま油 でん粉	766 kcal	29.3 g	17.7 g	2.6 g	
9	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢あんかけ② さつまいものみそ汁 ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ ししゃも	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン ミニトマト	ごはん さつまいも でん粉 米油 砂糖	761 kcal	27.0 g	20.9 g	2.8 g	
10	火	食パン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦)・ワインソースかけ 大麦入りミネストローネ	牛乳(乳) とり肉 いんげん豆 豆乳チーズ 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ 枝豆 トマト にんにく	パン(乳麦) じゃがいも 大麦 ｺｰﾌﾞ油 小麦粉(麦) ｺｰﾌﾞ油 でん粉 砂糖 米油 パン粉(麦) ラード 水あめ	818 kcal	26.8 g	28.2 g	2.4 g	
11	水	豚丼<ごはん> 牛乳(乳) みそけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 玉ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	720 kcal	28.5 g	17.7 g	2.3 g	
12	木	白河ラーメン <中華ソフトめん(麦)+白河ラーメン> 牛乳(乳) 大焼売(麦) 野菜炒め	牛乳(乳) 焼き豚 なんと 大豆 豚肉 とり肉	メンマ 長ねぎ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ	中華ソフトめん(麦) 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 ラード 米油	758 kcal	35.9 g	22.1 g	3.0 g	
<p>季節の行事献立 * お月見・十五夜 旧暦の8月15日に、ハギヤススキをかざり、まあるい月をながめる風習です。いもを供えるところから「いも名月」とも呼ばれます。今年は9月17日です。</p>										
13	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのかば焼き いわき野菜の豚汁 お月見ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし 寒天	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが みかん	ごはん でん粉 米油 砂糖 パーム油 水あめ	773 kcal	30.5 g	22.9 g	2.1 g	

9月(中学校)

いわき市立平北部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
17	火	コッパン(乳麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 大豆 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく トマト	パン(乳麦) じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油 オリーブオイル ココア	753 kcal	30.9 g	28.9 g	2.5 g
18	水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 ビビンバ 春巻き(麦) わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 豚肉 大豆	にんじん こねぎ とうもろこし しょうが にんにく ぜんまい 干しいたけ もやし キャベツ 小松菜 たけのこ 玉ねぎ にら	ごはん でん粉 ごま油 米油 砂糖 ごま ラード 小麦粉(麦) 春雨 菜種油	822 kcal	32.0 g	29.4 g	2.6 g
19	木	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 白身魚のみそマヨネーズ焼き(乳) 五目金平 かみかみメニュー 小松菜としいたけのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ たら チーズ(乳) とり肉 さつま揚げ	もやし しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん	ごはん 米油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	731 kcal	34.6 g	18.9 g	2.9 g
20	金	キーマカレーライス(乳麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーと豆のソテー かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 豚レバー チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん トマト にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(乳麦) 米油	881 kcal	30.5 g	27.0 g	2.9 g
◆ ◆ 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。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は「 日光 」です。									
24	火	混ぜ込みしそひじきごはん 牛乳(乳) 日光のから揚げ② もやしと生揚げのみそ汁	昆布 ひじき 牛乳(乳) 生揚げ みそ 日光	もやし にんじん  小松菜 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ごま じゃがいも 米粉 米油	730 kcal	29.3 g	19.9 g	2.4 g
25	水	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) 肉団子ケチャップあんかけ② うずらの卵もよくかんで食べましょう。 八宝菜(卵) 県産りんごコンポート	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ いか うずら卵(卵) 大豆 とり肉 のり かつお節	しょうが たけのこ ヤングコーン 玉ねぎ にんじん 干しいたけ  キャベツ もやし さやいんげん にんにく トマト りんご レモン	ごはん 米油 ごま油 でん粉 砂糖 菜種油 ラード コーンスターチ	794 kcal	32.0 g	21.2 g	2.3 g
26	木	きつねうどん <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) グレーゼリー 小魚大豆 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 なた 油揚げ 青のり かたくちいわし 大豆	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 長ねぎ ぶどう	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) さつまいも 大豆油  米油 砂糖 ごま	817 kcal	33.9 g	19.7 g	2.9 g
27	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 県産しそつくね(麦) かみかみメニュー こんにゃくの金平(麦) どさん子汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 豆腐 みそ 大豆 ひじき かつお節 ちくわ(麦)	もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく しそ 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 小麦粉(麦) 砂糖 でん粉 パン粉(麦) ごま	761 kcal	29.7 g	22.9 g	2.6 g
* 小玉小学校 希望こんだて * 好間第一小学校 * 赤井中学校			「みなさんの好きな献立です。食べ物や作ってくれる人に感謝しながら食べて、午後の授業もがんばりましょう！」(小玉小学校より) 「おいしく食べてください」(好間第一小学校より) 「バランスのよいメニューになっているので、おいしく食べてください。」(赤井中学校より)						
30	月	混ぜ込みツナごはん <減量ごはん> 牛乳(乳) とり肉の塩から揚げ  にらたま汁(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) みそ まぐろフレーク とり肉	にら 玉ねぎ にんじん しょうが レモン	ごはん でん粉  砂糖 米油  水あめ はちみつ	878 kcal	38.9 g	27.4 g	2.7 g
給食回数：19回 エネルギー：789kcal たんぱく質：31.5g 脂質：23.1g カルシウム：405mg 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) ※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。
◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。