

★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 (小学校)

今月の地場産物 めひかり・卵・ぶた肉・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

いわき市立平北部学校給食共同調理場

| 日   | 曜 | こんだて名   | 体をつくる食品   | 体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値       | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|--|--|----------|--------|--------|-------|
| 2   | 月 | ごはん のりふりかけ 牛乳(乳)<br>肉だんごケチャップあんかけ②<br>ちゅうかたまごスープ(卵)   | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ<br>たまご(卵) だいず のり<br>とり肉 かつおぶし                     | 玉ねぎ にんじん 長ねぎ<br>にら ほししいたけ<br>しょうが にんにく トマト                               | ごはん はるさめ ごま油<br>でんぷん さとう ラード<br>なたね油 コーンスターチ                               | 573 kcal | 22.4 g | 17.4 g | 2.1 g |
| 3   | 火 | ぶたどん(ごはん) 牛乳(乳)<br>みそけんちん汁<br>ミニトマト   | 牛乳(乳) とうふ<br>みそ ぶた肉   | にんじん 長ねぎ ごぼう<br>だいこん こんにゃく<br>玉ねぎ ミニトマト                                  | ごはん じゃがいも<br>こめ油 さとう   | 562 kcal | 23.3 g | 15.8 g | 2.0 g |
| 4   | 水 | コッペパン(乳麦) 牛乳(乳)・バナナ味<br>ハンバーグ・てりやきソースかけ<br>おおむぎ入りミネストローネ<br><small>かみかみメニュー</small>                   | 牛乳(乳) ウィンナー<br>いんげんまめ えんどうまめ<br>ひよこまめ とうにゅうチーズ<br>だいず とり肉       | にんじん 玉ねぎ セロリ<br>えだまめ トマト にんにく  | パン(乳麦) さとう<br>ラード じゃがいも<br>おおむぎ オリブオイル<br>でんぷん 水あめ                         | 622 kcal | 23.7 g | 20.6 g | 2.4 g |
| <p><b>地域の行事こんだて * やぶさめ</b><br/> <small>ちいき きょうじ</small> 地域のある神社では、毎年この時期にやぶさめが行われています。<br/> <small>たいちやく しんじや まいとし じま おこな</small> 「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こんだてを考えました。<br/> <small>はちじゅうはちぜん たの もの すな</small> 給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。</p>                        |   |   |   |  |  |          |        |        |       |
| <p><b>* 一汁二菜こんだて * 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。</b><br/> <small>いちじゅうにまい いちしゆく しゅじゆく</small> 給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。</p>   |   |   |   |  |  |          |        |        |       |
| 5   | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>あかうおのからあげ<br>もやしのしょうがみそいため<br>やぶさめ汁(麦)   | 牛乳(乳) とり肉<br>とうふ あかうお<br>だいず みそ                                 | 「八十八膳」のお供え<br>白ふかし わらび 里いも みょうが<br>さやえんどう わかめ くるみ ゆず<br>ごぼう だいこん 魚(たい)など | だいこん ごぼう<br>長ねぎ わらび<br>もやし こまつな<br>しょうが                                    | 556 kcal | 27.9 g | 15.8 g | 2.1 g |
| <p>～生産者応援献立&lt;ほたて&gt;～ <small>せいさんしゃおうえんこんだて</small> 青森県産のほたてをたっぷり使用した「ほたてカツ」です。<br/> <small>あおもりけんさん しんじゆく</small></p>  |   |   |   |  |  |          |        |        |       |
| 6   | 金 | まぜこみわかめごはん 牛乳(乳)<br>ほたてカツ(乳麦)<br>いわきやさいのぶた汁   | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ<br>みそ ほたて   | にんじん だいこん ごぼう<br>こんにゃく なめこ 長ねぎ<br>しょうが                                   | ごはん でんぷん<br>パン(乳麦) こめ油   | 600 kcal | 25.0 g | 19.7 g | 2.3 g |
| 9   | 月 | タコライス(ごはん) 牛乳(乳)<br>もずくスープ <small>かみかみメニュー</small><br>れいとうパン  | 牛乳(乳) とり肉 もずく<br>とうふ ぶた肉 だいず<br>いんげんまめ えんどうまめ<br>ひよこまめ とうにゅうチーズ | にんじん 長ねぎ 玉ねぎ<br>とうもろこし トマト<br>にんにく パイナップル                                | ごはん ごま でんぷん<br>こめ油 こめこ   | 577 kcal | 23.4 g | 14.5 g | 2.2 g |
| 10  | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>ひじき入りつくね(麦) <small>一汁二菜こんだて</small><br>こんにゃくのきんぴら(麦) <small>かみかみメニュー</small><br>どさん子汁(乳) | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ<br>みそ とり肉 かつおぶし<br>だいず ひじき ちくわ(麦)                 | もやし とうもろこし<br>長ねぎ しょうが にんにく<br>玉ねぎ にんじん<br>こんにゃく さやいんげん                  | ごはん じゃがいも<br>こめ油 バター(乳)<br>こむぎ(麦) でんぷん<br>さとう パン(麦) ごま                     | 583 kcal | 23.4 g | 18.7 g | 2.0 g |
| 11  | 水 | 食パン(乳麦) けんさんりんござん 牛乳(乳)<br>やさしいコロケ(麦)・ワインソースかけ<br>キャベツとコーンのクリームスープ(乳麦)                                | 牛乳(乳) スキムミルク(乳)<br>とり肉 チーズ(乳) ほたて<br>ぶた肉 だいず                    | とうもろこし キャベツ<br>玉ねぎ にんじん<br>りんご   | パン(乳麦) なまクリーム(乳)<br>ルウ(乳麦) パン(麦) ラード<br>じゃがいも でんぷん 水あめ<br>ｺﾝﾌﾞｰ ｺﾓぎ(麦) こめ油 | 690 kcal | 22.9 g | 23.5 g | 2.1 g |
| <p><b>季節の行事食こんだて * お月見・十五夜</b><br/> <small>きせつ きょうじしゆく</small> 旧暦の8月15日に、ハギやススキをかざり、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(ことし)は9月17日です。<br/> <small>ふるきつき がつ 15 に、 はぎ や すき を かざり、 まあるい づき を ながめる ふうじゆ です。 いも を ぞな へ ところ から 「いも ないげつ」とも 呼ばれます。 ことし は 9 月 17 日 です。</small></p> |   |   |   |  |  |          |        |        |       |
| 12  | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>いわしのかばやき ご汁<br>おつきみゼリー   | 牛乳(乳) だいず ぶた肉<br>油あげ とうふ みそ<br>いわし かんてん                         | 長ねぎ にんじん<br>こまつな みかん   | ごはん じゃがいも<br>でんぷん こめ油<br>さとう パーム油 水あめ                                      | 643 kcal | 27.1 g | 22.0 g | 1.9 g |
| 13  | 金 | しらかわラーメン<br>(中華ソフトめん(麦)+しらかわラーメン) <small>かみかみメニュー</small><br>牛乳(乳) やさいいため オレンジ                        | 牛乳(乳) やき豚<br>なると とり肉  | メンマ 長ねぎ ほうれんそう<br>しょうが にんじん もやし<br>キャベツ 玉ねぎ オレンジ                         | 中華ソフトめん(麦)<br>さとう こめ油  | 544 kcal | 26.8 g | 15.9 g | 2.2 g |

9月(小学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場

| 日   | 曜 | こんだて名  | 体をつくる食品   | 体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補給      | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
|---|---|--|---|---|--|----------|--------|--------|-------|
| <p> <b>魚食給食</b>  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「常盤もの」を取り入れていきます。今日は「めひかり」です。</p> |   |  |   |   |  |          |        |        |       |
| 17  | 火 | まぜこみしそひじきごはん 牛乳(乳)<br><b>めひかりのからあげ②</b><br>もやしとなまあげのみそ汁              | こんぶ ひじき 牛乳(乳)<br>なまあげ みそ めひかり   | もやし にんじん<br>こまつな 長ねぎ                          | ごはん でんぷん さとう<br>ごま じゃがいも こめこ<br>こめ油                | 604 kcal | 26.1 g | 18.7 g | 1.9 g |
| 18  | 水 | コッパン(乳 麦)<br>キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳)<br>オムレツ(卵)・トマトソースかけ<br>とり肉とじゃがいものスープ | 牛乳(乳) とり肉<br>たまご(卵) ぶた肉<br>れんにゅう(乳)   | 玉ねぎ にんじん<br>ほうれんそう にんにく<br>トマト                | パン(乳 麦) じゃがいも<br>でんぷん さとう 水あめ<br>だいたず油 オリーブオイル     | 568 kcal | 24.7 g | 17.1 g | 2.3 g |
| 19  | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>ししゃものあますあんかけ②<br>さつまいものみそ汁<br>けんさんりんごコンポート              | 牛乳(乳) とり肉<br>とうふ みそ ししゃも  | にんじん ごぼう だいこん<br>長ねぎ 玉ねぎ ピーマン<br>りんご レモン      | ごはん さつまいも<br>でんぷん こめ油<br>さとう                       | 651 kcal | 23.1 g | 20.2 g | 2.3 g |
| 20  | 金 | ごはん 牛乳(乳)<br>ピピンバ たこナゲット<br>わかめスープ                                   | 牛乳(乳) とり肉 わかめ<br>とうふ ぶた肉 たら<br>いか たこ  | にんじん こねぎ しょうが<br>とうもろこし にんにく<br>もやし こまつな ぜんまい | ごはん でんぷん こめ油<br>さとう ごま油 ごま<br>だいたず油                | 607 kcal | 30.2 g | 20.4 g | 2.2 g |
| 24  | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>さばのこんぶしょうゆやき<br>ごもくきんぴら<br>こまつなとしいたけのみそ汁                | 牛乳(乳) とうふ みそ<br>さば とり肉 さつまあげ  | もやし しいたけ こまつな<br>長ねぎ トマト ごぼう<br>にんじん          | ごはん さとう 水あめ<br>こめ油 ごま                              | 618 kcal | 27.6 g | 22.5 g | 2.2 g |
|   |   | * 小玉小学校<br>希望こんだて * 好間第一小学校<br>* 赤井中学校                               | <p>「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)</p> <p>「おいしく食べてください」(好間第一小学校より)</p> <p>「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)</p> |   |  |          |        |        |       |
| 25  | 水 | まぜこみツナごはん <げんりょうごはん><br>牛乳(乳) とり肉のしおからあげ<br>にらたま汁(卵) はちみつレモンゼリー      | 牛乳(乳) とうふ みそ<br>まぐろフレーク<br>たまご(卵) とり肉   | にら 玉ねぎ<br>にんじん<br>しょうが レモン                    | ごはん でんぷん さとう<br>こめ油 水あめ はちみつ                       | 696 kcal | 31.5 g | 22.3 g | 2.3 g |
| 26  | 木 | キーマカレーライス(乳 麦) <麦ごはん><br>牛乳(乳) もやしとウィンナーのソテー                         | 牛乳(乳) ぶたレバー<br>とり肉 スキムミルク(乳)<br>チーズ(乳) ウィンナー  | 玉ねぎ にんじん トマト<br>にんにく しょうが<br>もやし こまつな         | ごはん おおむぎ こめ油<br>じゃがいも ルウ(乳 麦)                      | 615 kcal | 22.1 g | 19.6 g | 2.4 g |
| 27  | 金 | きつねうどん<br><ソフトめん(麦)+きつねかけ汁><br>牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦)<br>グレープゼリー         | 牛乳(乳) とり肉<br>なると 油あげ  | 玉ねぎ ほうれんそう<br>にんじん 長ねぎ ぶどう                    | ソフトめん(麦)<br>こむぎこ(麦) さつまいも<br>でんぷん だいたず油<br>こめ油 さとう | 595 kcal | 23.8 g | 15.7 g | 2.4 g |
| 30  | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>たらのみそマヨネーズやき(乳)<br>じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮                      | 牛乳(乳) とり肉<br>あつあげ さつまあげ<br>たら みそ チーズ(乳)   | かぼちゃ 玉ねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん                    | ごはん じゃがいも<br>こめ油 さとう でんぷん<br>ノンエッグマヨネーズ            | 625 kcal | 29.6 g | 16.6 g | 2.1 g |
| <p>給食回数：19回 エネルギー：607kcal たんぱく質：25.5g 脂質：18.8g カルシウム：367mg 食塩相当量：2.2g</p>                       |   |  |   |   |  |          |        |        |       |

◎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。 ◎減量ごはんは、通常のごはんより精白米が10g少なくなっています。 ◎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。