



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

運動と栄養について知ろう(食べる力)

平南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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		地場産物活用献立	今日はごはんや牛乳、目光、豚肉、油揚げ、豆腐、長ねぎ、もやしなど福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。ぜひおいしく食べてください。							
		日本型食生活献立	日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをお伝えしましょう。							
2	月	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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月は「目光」です。							
		ごはん(主食) 牛乳(乳) 副菜 目光の唐揚げ②(主菜) 青菜のおかかあえ 呉汁(汁物)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 目光 糸かまぼこ かつお節	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜	ごはん じゃがいも でん粉 米粉 米油		743 kcal	32.3 g	19.0 g	2.2 g
3	火	コッペパン(乳 麦) 牛乳(乳)・コーヒー ウインナーソーセージ・トマトソースかけ とり肉と野菜のコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 ウインナーソーセージ	にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト	パン(乳 麦) 米油 じゃがいも でん粉 砂糖		712 kcal	31.0 g	23.6 g	3.0 g
		よくかむ献立	よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。							
4	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・きのこおろしソースかけ みそけんちん汁 青のり小魚	牛乳(乳) 豆腐 大豆ペースト みそ 大豆 豚肉 とり肉 青のり 煮干し	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード		716 kcal	28.4 g	18.2 g	2.3 g
5	木	ごはん 牛乳(乳) とりつくね①(麦) こんにゃくと昆布の煮物(麦) かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 大豆ペースト みそ 大豆 ひじき 豚肉 昆布 油揚げ ちくわ(麦) かつお節	白菜 大根 玉ねぎ かぼちゃ にんじん こんにゃく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油		734 kcal	30.0 g	18.7 g	2.7 g
6	金	リクエストメニュー ★ 御厩小学校 ★	今日は御厩小のリクエストメニューです。ちくわの磯辺揚げは、調理員さんが一つひとつ切って衣をつけて揚げていますよ。出来るだけ残さず食べてください。							
		麦ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ②(麦) にら玉スープ(卵) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 卵(卵) 寒天 ちくわ(麦) 青のり かつお節 昆布	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ にら モロヘイヤ かぼちゃ 葉大根 トマト ぶどう	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 ごま油 米油 完熟とうもろこし ひえ キヌア 精白米 水あめ じゃがいも コーンスターチ		813 kcal	26.8 g	23.6 g	2.8 g
9	月	ムリなくおいしく減塩献立	生姜入り野菜のみそ汁は、香りのよい生姜やたくさんの野菜が入った野菜のうま味たっぷりのみそ汁です。少なめのみそでもおいしく食べられるように仕上げました。							
		ごはん 牛乳(乳) メンチかつ(麦) ソース 生姜入り野菜のみそ汁 ぶどう①	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆ペースト みそ 大豆 豚肉	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく なめこ しょうが 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ぶどう	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 なたね油 でん粉 パン粉(麦) 米油		744 kcal	27.1 g	20.6 g	2.0 g
10	火	コッペパン(乳 麦) 牛乳(乳) チリコンカン かぼちゃのシチュー(乳 麦) 冷凍パイナップル	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたてエキス 豚肉 白花豆 大豆ミート 大豆	玉ねぎ かぼちゃ にんにく トマト パイナップル	パン(乳 麦) 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 生クリーム(乳) 米油 米粉		822 kcal	38.3 g	23.6 g	2.7 g
11	水	ごはん 牛乳(乳) ポテトとお米のささみかつ 野菜とベーコンの油炒め わかめのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 大豆ペースト みそ わかめ 大豆 とり肉 ベーコン	長ねぎ 干しいたけ にんじん もやし キャベツ ピーマン ニラ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 米粉パン粉 米油		706 kcal	28.2 g	17.8 g	2.6 g
		地域の行事にちなんだ献立 *流鏝馬(やぶさめ)*	平地区のある神社では、この時期にやぶさめを行うそうです。「八十八膳」とよばれるお供えには様々なものがあり、今日はその食材を組み合わせた献立になっています。							
		日本型食生活献立	日本型食生活とは、今からおよそ40年前の昭和50年代の食事スタイルのことで、栄養バランスが整いやしうい食事の組み合わせになっています。							
12	木	カルシウム米入りごはん(主食) 牛乳(乳) 鮭の塩焼き(主菜) もやしの生姜みそ炒め(副菜) やぶさめ汁(汁物)	牛乳(乳) とり肉 鮭 豚肉 豚レバー みそ	ごぼう にんじん 大根 わらび 長ねぎ しょうが もやし 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 白玉もち 米油		734 kcal	32.5 g	16.2 g	2.7 g



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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
リクエストメニュー ★ 平第三中学校 ★ 今日平三中のリクエストメニューです。人気の中華ソフトめんの献立をリクエストしてくれました。また中華ごまだんごが久しぶりに登場します。ぜひ食べてください。									
13	金	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) 揚げ餃子①(麦) 中華ごま団子①(乳 麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート みそ あずき	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ にはら	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油 ごま 米粉	797 kcal	31.3 g	21.3 g	3.1 g
17	火	食パン(乳 麦) いちごジャム 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 大豆	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 さやいんげん とうもろこし	パン(乳 麦) 小麦粉(麦) 油 じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 いちごジャム	702 kcal	24.3 g	23.4 g	2.7 g
季節の行事食献立 *月見・十五夜(芋名月)* 今年は9月17日が「十五夜」です。十五夜には「すすき」や「萩」を飾り、まあるい月を眺める風習があります。いもを供えるところから「いも名月」とも呼ばれます。									
18	水	減量五目ごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) お月見団子(みたらし) さつまいも入り豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト 油揚げ 凍り豆腐 とり肉	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ ごぼう	ごはん さつまいも 白玉もち 水あめ でん粉 砂糖	743 kcal	27.4 g	15.5 g	2.8 g
19	木	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) ミニトマト① 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 ホキ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん ミニトマト	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	811 kcal	30.6 g	22.9 g	2.2 g
20	金	ごはん 牛乳(乳) ほたて焼売①(麦) もやしと卵のにんにく炒め(卵) キムチチゲスープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 昆布 みそ 豆腐 ほたて とり肉 かきエキス 卵(卵) 練乳(乳)	干しいたけ にんじん 大根 しょうが にはら にんにく 長ねぎ 白菜 玉ねぎ 生しいたけ もやし 小松菜	ごはん 砂糖 米粉 とうもろこし油 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 米油	741 kcal	34.9 g	19.4 g	2.7 g
24	火	バターロールパン(乳 麦) りんごジャム 牛乳(乳) とり肉の塩こうじ焼き ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 とり肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ さやいんげん	パン(乳 麦) 砂糖 じゃがいも マーガリン(乳) 米油 精白米 米こうじ りんごジャム	721 kcal	32.1 g	26.8 g	2.6 g
25	水	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ 春雨と豆腐のスープ 大豆小魚	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 青のり 煮干し 大豆	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ぜんまい わらび もやし 小松菜	ごはん でん粉 春雨 米油 砂糖 ごま ごま油	705 kcal	30.6 g	16.9 g	2.6 g
日本型食生活献立 日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康により食事の組み合わせをおぼえましょう。									
26	木	カルシウム米入りごはん(主菜) 牛乳(乳) いわしの土佐煮(主菜) こんにゃくのきんぴら(副菜) ほうれん草と油揚げのみそ汁(汁物)	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 大豆ペースト みそ いわし かつお節 とり肉 さつま揚げ	玉ねぎ なす ほうれん草 ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも コーンスターチ 米油	737 kcal	31.4 g	20.0 g	2.6 g
季節の行事食献立 *お彼岸* お彼岸とは、春分の日・秋分の日を中日とした前後7日間のことで、亡くなった人々を偲ぶ期間です。お彼岸にはよく「おはぎ」が供えられます。今年は9/19~9/25までが秋のお彼岸です。									
27	金	きのこうどん(ソフトめん(麦)+きのこかけ汁) 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) おはぎ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ あずき 寒天	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しめじ なめこ えのきたけ ほうれん草	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも でん粉 大豆油 米油 もち米 砂糖	762 kcal	31.3 g	14.2 g	2.8 g
リクエストメニュー ★ 郷ヶ丘小学校 ★ 今日郷ヶ丘小のリクエストメニューです。どこの学校でも大人気のカレーライスが登場します。楽しんで食べてください。									
30	月	ポークカレーライス(麦)×減量ごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーソーテー はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆乳チーズ ウインナーソーセージ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー レモン	ごはん 米油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 豆乳バター コーンスターチ 砂糖 パーム油 ココア 米粉 水あめ はちみつ	870 kcal	24.6 g	24.3 g	3.2 g

*給食回数19回 *平均栄養価 エネルギー: 753kcal たんぱく質: 30.2g 脂質: 20.3g カルシウム: 422mg 食塩: 2.6g

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。