

# 令和6年9月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月は平第三小学校のリクエスト献立があります！お楽しみに！

今月の食育目標：規則正しい食事をしよう  
四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう！

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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 呉汁 <b>和食献立</b> 根菜のみそ炒め かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ さば	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん しょうが	ごはん ジャがいも 砂糖 米油 水あめ	810 kcal	34.2 g	28.4 g	2.6 g
3	火	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・野菜あんかけ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 とり肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース パプリカ ピーマン	ごはん ジャがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)	789 kcal	30.4 g	22.1 g	2.6 g
◆◆生産者応援献立～ホタテ～◆◆ 青森県でとれたほたてを使ったホタテカツです。おいしく食べて、生産者さんを応援しましょう！									
4	水	ごはん 牛乳(乳) ホタテカツ(乳,麦) トマにゃんキムチ丼の具 わかめスープ いわき市産のトマトを使うニャ♪	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ 豚肉 大豆 <b>ホタテ</b>	にんじん 小松菜 とうもろこし しょうが にんにく トマト 大根 にら 長ねぎ 白菜 もやし	ごはん でん粉 砂糖 米粉 ごま ごま油 パン粉(乳,麦) 米油	761 kcal	45.8 g	21.4 g	2.9 g
5	木	みそかけうどん〈ソフトめん(麦)+みそかけ汁〉 牛乳(乳) いかの天ぷら(卵,麦) 小魚大豆 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 豆乳 いか 卵(卵) 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし とうもろこし 干しいたけ しょうが にんにく	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖 ごま	825 kcal	38.9 g	24.0 g	2.6 g
6	金	コッパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン コーンポタージュ(乳,麦) 梨 なしは、今が旬だっペア！	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 大豆 豚レバー	玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく トマト 梨	パン(乳,麦) ジャがいも ルー(乳,麦) 生クリーム(乳) 米油 米粉	838 kcal	40.9 g	26.1 g	2.5 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) 切干大根と小松菜の油炒め どさんこ汁(乳) <b>和食献立</b> かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉 ちくわ(麦) 青のり	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 小松菜	ごはん ジャがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉	735 kcal	29.3 g	19.9 g	2.4 g
10	火	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳)・ストロベリー ブロッコリーとウィンナーのソテー 平三小リクエストのソテーです。ほかのメニューは、24日に登場します！	牛乳(乳) チーズ(乳) 豚肉 スキムミルク(乳) ウィンナー	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー とうもろこし キャベツ いちご	ごはん 大麦 ジャがいも ルー(麦) 米油 砂糖	834 kcal	27.9 g	24.4 g	3.2 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、いわき市の魚「目光」です！									
11	水	ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ 小松菜のみそ汁 <b>和食献立</b> かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 高野豆腐 <b>目光</b>	玉ねぎ 小松菜 たこのこ 干しいたけ しょうが ピーマン にんじん	ごはん ジャがいも 砂糖 米油 でん粉 米粉	732 kcal	30.6 g	19.4 g	2.3 g
12	木	ごはん 牛乳(乳) マーボー春雨 チャプスイ(卵) かみかみメニュー うずらの卵が入っています。よくかんで食べましょう。	牛乳(乳) 豚肉 うずら卵(卵) かまぼこ みそ 寒天	干しいたけ キャベツ もやし にんじん 小松菜 玉ねぎ たこのこ グリンピース にんにく しょうが 梨	ごはん ごま油 でん粉 春雨 砂糖	733 kcal	28.7 g	19.1 g	2.7 g
☆☆☆行事食「十五夜お月見」献立☆☆☆ 17日は、十五夜(中秋の名月)です。十五夜には、だんごや里いも、さつまいも、くだものなどをお供えて、月見をする習慣があります。満月が見られるといいですね。									
13	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) うさちゃんハンバーグ・てりやきソースかけ マカロニ入りミネストローネ(麦) 米粉のお月見クレープ	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 豆乳	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト セロリ	パン(乳,麦) マカロニ(麦) 米油 ラード 水あめ でん粉 もち米 砂糖 菜種油 さつまいも コーンスターチ	852 kcal	32.7 g	30.3 g	3.0 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	たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16 月	敬者の日							
17 火	ごはん 牛乳(乳) いわしのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 にらたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) みそ 豚肉 大豆 絹厚揚げ いわし	にんじん 玉ねぎ にら かぼちゃ さやいんげん	ごはん 砂糖 でん粉	756 kcal	34.2 g	20.7 g	2.6 g
☆☆☆世界の料理 韓国「ビビンバ」☆☆☆ ビビンバは、野菜や肉、卵などの食材をごはんにのせ、混ぜながら食べる韓国の家庭料理です。ごはん茶碗の中で、よく混ぜて食べましょう！								
18 水	ごはん 牛乳(乳) かみかみビビンバ 青じそつくね(麦) 中華スープ かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 豚肉 大豆 ひじき	キャベツ しめじ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 小松菜 しそ	ごはん 春雨 でん粉 米油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉(麦) パン粉(麦)	759 kcal	34.7 g	21.8 g	2.6 g
19 木	タンタンめん(中華ソフトめん(麦)+タンタンスープ) 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) みそ 豚肉	長ねぎ たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にら ぶどう	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード	804 kcal	32.9 g	24.1 g	2.9 g
☆☆☆朝ごはんモデル献立☆☆☆ 夏休み中に不規則な生活をしていませんか？早ね・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう！								
20 金	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 五目きんぴら 豚汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ 卵(卵)	にんじん 大根 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ ごぼう	ごはん ごま油 じゃがいも 米油 砂糖 ごま でん粉	782 kcal	34.7 g	21.8 g	2.3 g
23 月	秋分の日 振替休日							
☆☆☆平第三小学校リクエスト献立☆☆☆ 「クレープを付ける予定でしたが、カロリーが高くなってしまうので残念ながらアセロラゼリーにしました。」(平三小より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。								
24 火	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) なめこのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) みそ マグロオイルフレーク 大豆 豚肉 とり肉	いわき市産の おいしいなめこを 使用します。 なめこ 大根 玉ねぎ 長ねぎ にんじん キャベツ アセロラ りんご	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	754 kcal	24.1 g	24.2 g	2.6 g
25 水	麦ごはん 牛乳(乳) ツナとキャベツのソテー ビーンズシチュー かみかみメニュー オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 マグロオイルフレーク	玉ねぎ りんご エリンギ にんにく パセリ トマト とうもろこし キャベツ 小松菜 オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉ルウ 米油	810 kcal	29.2 g	22.7 g	2.5 g
26 木	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードかけ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ こまつな しょうが	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 はちみつ 菜種油	746 kcal	30.9 g	23.9 g	2.7 g
27 金	コッパン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) なすとマカロニのミートソース煮(麦) キャベツとコーンのクリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 豚レバー 大豆	とうもろこし キャベツ フロccoli 玉ねぎ にんじん なす にんにく トマト パセリ ブルーベリー	パン(乳、麦) 生クリーム(乳) マカロニ(麦) 米油 砂糖 ルウ(乳、麦)	787 kcal	36.5 g	23.3 g	2.6 g
30 月	チキンライス(減量ごはん) 牛乳(乳) かぼちゃのコロッケ(麦) 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ピーマン とうもろこし トマト かぼちゃ	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	739 kcal	22.3 g	23.4 g	2.4 g

給食回数：19回 エネルギー：781kcal たんぱく質：32.6g 脂質：23.2g 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・食品の場合には、名称の後ろに( )で表記しています。

卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

◆給食食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。

◆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。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。