

令和6年9月分 学校給食予定献立表 (小学校)

こんげつ 今月は平第三小学校のリクエスト献立が
登場します！お楽しみに♪

こんげつ 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、まいにちもってかえって、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！

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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>◆◆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「めひかり」です！</p>								
2月	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ だいず みそ めひかり	「常盤もの」はこのマークが目印!!	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん しょうが	ごはん ジャがいも さとう こめ油 でん粉 こめ粉	572 kcal	24.7 g	15.9 g 1.9 g
<p>◆◆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！</p>								
3火	ごはん 牛乳(乳) ホタテカツ(乳、麦) トマにゃんキムチどんの具 わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 だいず ホタテ		にんじん こまつな とうもろこし しょうが にんにく トマト だいこん にら 長ねぎ はくさい もやし	ごはん でん粉 さとう こめ粉 ごま ごま油 パン粉(乳、麦) こめ油	621 kcal	36.4 g	19.8 g 2.4 g
4水	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・やさしいあんかけ 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉		玉ねぎ にんじん こんにやく グリーンピース パプリカ ピーマン	ごはん ジャがいも さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)	635 kcal	25.4 g	20.3 g 2.0 g
5木	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) なし	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 ぶたレバー だいず		玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく トマト なし	パン(乳、麦) ジャがいも ルウ(乳、麦) なまクリーム(乳) こめ油 こめ粉	675 kcal	33.9 g	20.7 g 2.2 g
6金	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)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ いか たまご(卵)		玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし とうもろこし ほししいたけ しょうが にんにく	ソフトめん(麦) パーム油 こむぎ粉(麦) でん粉 こめ油	567 kcal	27.0 g	17.2 g 2.3 g
9月	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) きりぼしだいこんとこまつなの油いため どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず 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 きりぼしだいこん こまつな	ごはん ジャがいも こめ油 バター(乳) さとう でん粉	575 kcal	24.0 g	16.9 g 2.1 g
10火	ポークカレーライス(乳、麦) (むぎごはん) 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	牛乳(乳) チーズ(乳) ぶた肉 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 おおむぎ ジャがいも ルウ(麦) こめ油 さとう	633 kcal	22.4 g	19.0 g 2.4 g
<p>☆☆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。</p>								
11水	ごはん 牛乳(乳) うさちゃんハンバーグ・てりやきソースかけ やさしいたっぷりみそ汁 こめ粉のお月見クレープ	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず ぶた肉 とり肉 とうにゅう		玉ねぎ だいこん こまつな しょうが	ごはん ジャがいも さとう こめ油 ラード みずあめ でん粉 もちごめ なたね油 さつまいも コーンスターチ	652 kcal	21.5 g	20.5 g 2.1 g
12木	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) 手づくりポテトのチーズやき(乳) マカロニ入りミネストローネ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) だいず とり肉 チーズ(乳)		玉ねぎ にんじん しめじ トマト セロリ にんにく ブロッコリー ぶどう	パン(乳、麦) さとう マカロニ(麦) こめ油 ジャがいも だいず油	621 kcal	24.3 g	22.0 g 2.5 g
<p>☆☆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！</p>								
13金	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ごもくきんぴら ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅう だいず みそ とり肉 さつまあげ たまご(卵)		玉ねぎ にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ ごぼう	ごはん ごま油 ジャがいも こめ油 さとう でん粉	605 kcal	28.4 g	18.2 g 1.8 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	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16月	敬愛の日							
17火	ごはん 牛乳(乳) いわしのみそ煮 かぼちゃのそぼろ煮 にらたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) みそ ぶた肉 だいず きぬあつあげ 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 さとう でん粉	612 kcal	30.8 g	19.1 g	2.2 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 とりつくね(麦) ちゅうかスープ	牛乳(乳) とうふ とり肉 ぶた肉 だいず 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 きりぼしだいこん もやし こまつな	ごはん はるさめ でん粉 こめ油 ごま油 さとう ごま こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	568 kcal	26.9 g	17.2 g	1.9 g
19木	コッペパン(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) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ぶた肉 だいず	とうもろこし キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん なす にんにく トマト パセリ オレンジ ブルーベリー	パン(乳、麦) ルウ(乳、麦) なまクリーム(乳) マカロニ(麦) こめ油 さとう	626 kcal	29.9 g	17.6 g	2.1 g
20金	タンタンめん(ちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ) 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) ひとつちなしゼリー	牛乳(乳) みそ ぶた肉 かんてん	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 なし	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま こむぎ粉(麦) でん粉 さとう ラード	609 kcal	26.5 g	21.6 g	2.4 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います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(げんりょうごはん) 牛乳(乳) メンチかつ(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 だいず ぶた肉 とり肉	なめこ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ にんじん キャベツ アセロラ りんご	ごはん さとう こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油	623 kcal	20.5 g	22.5 g	2.3 g
25水	むぎごはん 牛乳(乳) ツナとキャベツのソテー ビーンズシチュー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 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 こまつな オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ粉ルウ こめ油	609 kcal	22.5 g	18.3 g	2.2 g
26木	コッペパン(乳、麦) くろまめきなこクリーム(乳) 牛乳(乳) やさいたっぷりホットサラダ ポトスープ	牛乳(乳) ウィンナー とり肉 くろまめ きなこ	にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶの葉 ブロッコリー こまつな とうもろこし もやし にら しめじ にんにく	パン(乳、麦) じゃがいも こめ油 ノンエッグマヨネーズ さとう だいず油 ごま油	584 kcal	31.8 g	24.5 g	2.1 g
27金	まぜこみわかめごはん 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソースかけ 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ 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 でん粉 こめ油 はちみつ なたね油	589 kcal	25.4 g	21.1 g	2.2 g
30月	チキンライス(げんりょうごはん) 牛乳(乳) かぼちゃのコロッケ(麦) やさしいスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ピーマン とうもろこし トマト かぼちゃ	ごはん こめ油 さとう じゃがいも こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	615 kcal	19.8 g	20.8 g	2.3 g

給食回数：19回 エネルギー：610kcal たんぱく質：26.4g 脂質：19.6g カルシウム：359mg 食塩相当量：2.2g

- ◆アレルギー物質を含むこんだて・食品の場合には、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)
- ◆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。
- ◆給食の食材は、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。
- ◆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。