

よくかむことは よく味わうこと		令和7年9月分 学校給食予定献立表 (小学校)			◎ 今月の食育目標「規則正しい食事をしよう」				小名浜学校給食共同調理場			
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		
1	月	🐟魚食給食🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常盤もの」を取り入れていきます。今日の魚は「めひかり」です。 ☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。										
		ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ごもくさんぴら 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳)とうふ 油あげ とり肉 めひかり さつまあげ みそ	玉ねぎ 長ねぎ こまつな ごぼう にんじん	いわき産の米を 使っているんだまい!		ごはん じゃがいも こめ粉 こめ油 さとう ごま でん粉	625 kcal	28.9 g	17.3 g	1.9 g	
2	火	♪江名小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「ツナごはんにたまごスープを組み合わせ、おいしいメニューにしました!」										
		ツナごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) にらたま汁(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) だいず とり肉 まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ にら	福島県産の にらです。		ごはん でん粉 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦) だいず油 こめ油 さとう	698 kcal	29.6 g	28.9 g	2.2 g	
3	水	麦ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ やさいおろしソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず とり肉 おから	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく だいこん	ごはん 大麦 こめ油 さとう じゃがいも でん粉 なたね油		591 kcal	24.0 g	15.9 g	1.9 g		
		☆セレクト給食☆ 自分で選んだ給食を食べる日です。セレクト給食は、食べ物の栄養の違いを見て自分の体のことを考えて食べ物を選ぶ練習です。 配膳がスムーズにいくように、自分がどちらのコースを選んだか確認しておきましょう。										
4	木	A ごはん 牛乳(乳) とり肉のチリソースかけ ご汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ とり肉 かんてん	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが トマト いちご みかん オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう 水あめ でん粉		628 kcal	28.3 g	17.6 g	1.8 g		
		B ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨチーズやき ご汁 牛乳プリン	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ さけ ひよこ豆 れん乳(乳)	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 油 こめ粉 さとう		616 kcal	28.7 g	19.9 g	1.8 g		
5	金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳)ストロベリー ブロッコリーソーテ ホワイトシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 生クリーム(乳) じゃがいも シチュールウ(乳、麦)		664 kcal	24.5 g	24.9 g	2.2 g		
		☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。										
8	月	ごはん 味つけもずくめかぶ 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき どさんこ汁	牛乳(乳) ぶた肉 みそ さば とうふ もずく めかぶ	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ トマト	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) さとう 水あめ		597 kcal	24.9 g	23.7 g	1.7 g		
		ごはん 牛乳(乳) ぶた井 けんちん汁	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 みそ	ごぼう さやいんげん だいこん 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こんにやく	ごはん こめ油 さとう じゃがいも		539 kcal	22.9 g	15.1 g	2.0 g		
10	水	しょうゆラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) オレンジ	牛乳(乳) なると ぶた肉 だいず	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ にら 長ねぎ ほうれんそう キャベツ たけのこ ほししいたけ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード		596 kcal	22.9 g	19.7 g	2.9 g		
		☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。										
11	木	ごはん 牛乳(乳) ししゃもフライ(麦)② ひじきの油いため なめこことやさいのみそ汁	牛乳(乳)とうふ みそ だいず ししゃも さつまあげ とり肉 ほしひじき	にんじん こんにやく だいこん なめこ こまつな 玉ねぎ ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう		613 kcal	25.3 g	21.6 g	2.5 g		

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちよつしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1食あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
12	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) ぶた肉入りコロッケ(麦) ソースかけ もやしとはるさめのスープ なし 	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ もやし なし  ほうれんそう 	パン(乳、麦) はるさめ 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でん粉 ラード さとう 水あめ 油 パン粉(麦) こめ油	597 kcal	20.9 g	20.8 g	2.4 g
16	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ みそ入りケチャップソースかけ ほうれんそうのみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ だいず ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが 長ねぎ にんにく トマト ぶどう 	ごはん じゃがいも ラード でん粉  さとう 	611 kcal	23.3 g	17.6 g	2.1 g
17	水	♪小名浜第二小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「ミネストローネには野菜がたくさん入っているの、残さないようにしましょう！」							
		ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ ミネストローネ バナナ 	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆  ベーコン	にんにく にんじん セロリ トマト さやいんげん 玉ねぎ パセリ レモン バナナ	ごはん こめ油 じゃがいも でん粉 さとう	649 kcal	26.4 g	15.6 g	1.4 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) いかなゲット マーボーなす とり肉とあおなのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ たら いか ぶた肉 みそ	にんじん 玉ねぎ しょうが 長ねぎ こまつな なす  にんにく ピーマン	ごはん でん粉 さとう だいず油 タピオカ粉 こめ油	593 kcal	23.8 g	20.1 g	2.2 g
19	金	コッペパン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) やさいのホットサラダ じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) ベーコン  とり肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく とうもろこし もやし キャベツ ほうれんそう	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも さとう でん粉 コーンスターチ ごま マーシャルビーンズ(乳)	607 kcal	31.4 g	22.2 g	2.2 g
22	月	♪中央台南小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「チャーハン、長ねぎやたまごなど、いろいろな具材が入っていて栄養満点なので、残さずたべましょう！」							
		チャーハン 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② ワンタンスープ(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉  やきぶた	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな キャベツ しょうが にら 長ねぎ むきえだまめ レモン	ごはん ワンタン(麦) 小麦粉(麦) でん粉 さとう 油 ラード こめ油 水あめ はちみつ	672 kcal	20.8 g	18.5 g	2.3 g
24	水	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) オレンジ 	牛乳(乳) とり肉 だいず  なると	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しゅんぎく 長ねぎ ごぼう オレンジ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦)  こめ油 パーム油	609 kcal	24.4 g	20.1 g	2.1 g
25	木	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦)②  きりぼしだいこんのふくめ煮 キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ だいず とり肉 とりレバー さつまあげ	玉ねぎ キャベツ こまつな にんじん ほししいたけ こんにゃく きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ごま 油 ラード パン粉(麦) だいず油 こめ油	562 kcal	23.8 g	16.6 g	2.2 g
26	金	コッペパン(乳、麦) ももジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトソースかけ わかめとやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう にんにく トマト	パン(乳、麦) じゃがいも  でん粉 さとう 油  こめ油 ももジャム 	572 kcal	24.8 g	17.2 g	2.1 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮  ぶた汁 オレンジ	牛乳(乳) いわし ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ  オレンジ 長ねぎ 	ごはん じゃがいも さとう  コーンスターチ	559 kcal	24.8 g	16.7 g	1.6 g
30	火	ポークカレーライス(乳、麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) ウインナーとあおなのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし こまつな	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	631 kcal	20.3 g	21.8 g	2.5 g

給食回数20回 平均栄養価：エネルギー611kcal たんぱく質25.0g 脂質19.6g カルシウム378mg 食塩相当量2.1g

※アレルギー物質を含むこんだて食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。たまご(卵)・牛乳(乳)・小麦(麦)・えび(え)・かに(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。※学校給食では【そば・落花生・くるみ】を使用しておりません。

