

★今月の食育目標★

「規則正しい食事をしよう」



令和7年9月分 学校給食予定献立表（中学校）

今月の地場産物

日光・卵・豚肉・なめこ・しいたけ・にら・もやし・さつまいも・りんご・桃・梨 など



いわき市立平北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	エネルギーのもとになる食品	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) ビビンバ 塩こうじスープ 一汁二菜献立	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ にんじん しょうが えのきだけ にんにく もやし 干しいたけ たけのこ にら 小松菜 ぜんまい	ごはん 米こうじ 菜種油 小麦粉(麦) 米油 砂糖 ごま油 ごま ラード でん粉 春雨 米粉	772 kcal	32.0 g	23.9 g	2.6 g
2	火	ごはん 牛乳(乳) 野菜入りかまぼこ 豚肉のうま煮 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 高野豆腐 厚揚げ 大豆 たら 	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん とうもろこし オレンジ	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも でん粉 ラード	758 kcal	27.6 g	18.0 g	2.1 g
* 一汁二菜献立 * 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。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。 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、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「日光」です。									
3	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② 五目豆 なめこ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 みそ 目光 大豆 とり肉 昆布 さつま揚げ 	なめこ 長ねぎ 小松菜 枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく 	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマノハ 米粉 でん粉 米油 砂糖	765 kcal	32.1 g	20.5 g	2.2 g
4	水	白河ラーメン 〈中華ソフトめん(麦)+白河ラーメン〉 牛乳(乳) もち米肉団子(麦)② 杏仁豆腐	牛乳(乳) 焼き豚 なんと 豚肉 とり肉 豆乳	メンマ 長ねぎ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ あんず 桃 りんご	中華ソフトめん(麦) 砂糖 小麦粉(麦) 米 でん粉 パン粉(麦) もち米 水あめ	771 kcal	34.0 g	19.5 g	3.2 g
5	金	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) こんにゃくの金平 さつまいものみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 大豆 いか かつお節 さつま揚げ 	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ さやいんげん 大根	ごはん さつまいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 米油 パン粉(麦) 三温糖 ごま	799 kcal	27.5 g	20.5 g	2.7 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) 味付けのり さばの味噌煮 野菜たっぷり豆乳豚汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) さば みそ 豚肉 豆乳 のり	にんじん 大根 白菜 こんにゃく ごぼう 長ねぎ ぶどう	ごはん 三温糖 ごま油 砂糖 水あめ コーンスターチ	746 kcal	30.8 g	20.5 g	2.2 g
9	火	食パン(乳、麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・ガーリックソース じゃがいもベーコン煮(乳)	牛乳(乳) ベーコン とり肉 大豆 豚肉 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん さやいんげん パセリ にんにく レモン	パン(乳、麦) じゃがいも バター(乳) 砂糖 でん粉 ラード 米油 水あめ 	812 kcal	32.3 g	27.8 g	2.9 g
10	水	希望献立 * 好間第一小学校 混ぜ込みツナごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② 野菜と卵のスープ(卵) 冷凍パン	牛乳(乳) かまぼこ 卵(卵) とり肉 まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが パイナップル	ごはん ごま油 でん粉 米油 砂糖 	832 kcal	40.7 g	27.9 g	2.7 g
11	木	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 揚げ餃子(麦)② マーボー春雨 わかめスープ 一汁二菜献立	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 豚肉 豚レバー みそ	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ にら	ごはん ごま でん粉 春雨 ごま油 砂糖 小麦粉(麦) ラード 米油	764 kcal	25.0 g	20.6 g	2.4 g
12	金	地域の行事献立 * 流鏝馬(やぶさめ) ごはん 牛乳(乳) 赤魚のから揚げ もやしのしょうがみそ炒め 流鏝馬汁 県産りんごゼリー 一汁二菜献立	牛乳(乳) 赤魚 とり肉 豚肉 みそ 「八十八膳」のお供え 白ふかし わらび りいも みょうが さやえんどう わかめ くるみ ゆず ごぼう だいこん 魚(たい)など	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ わらび もやし 小松菜 しょうが りんご 	ごはん 白玉もち 里芋 米油 砂糖 でん粉 三温糖	776 kcal	33.2 g	17.6 g	2.3 g

9月(中学校)

いわき市立平北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	エネルギーのもとになる食品	I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16	火	コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 大豆のカレースープ(麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム かぼちゃ ほうれん草 りんご レモン	パン(乳,麦) ジャがいも カレー(乳,麦) さつまいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油 はちみつ	855 kcal	31.1 g	31.6 g	2.4 g
17	水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 とり肉のてりやき ひじきとベーコンソテー 冬瓜スープ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉  ひじき ベーコン	にんじん 冬瓜 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ  とうもろこし ピーマン	ごはん ごま油 砂糖 水あめ 米油	733 kcal	29.9 g	24.5 g	2.5 g
18	木	きつねうどん 〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) ぶどう② 小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 なた 油揚げ 片口いわし 青のり	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 長ねぎ ぶどう	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) さつまいも 大豆油  米油 砂糖	766 kcal	35.4 g	16.7 g	3.0 g
19	金	トマにゃんキムチどん〈麦ごはん〉 牛乳(乳) いかナゲット② もずくと枝豆のすまし汁	牛乳(乳) もずく  とり肉 豆腐 豚肉 昆布 たら いか	枝豆 しょうが 長ねぎ にんじん にんにく 白菜 にら 大根 もやし トマト	ごはん 大麦 砂糖 もち米 三温糖 でん粉 ごま ごま油 大豆油 タビオカ	737 kcal	36.8 g	19.7 g	2.4 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) 小魚佃煮 さんが焼き かみかみメニュー とり塩肉じゃが	牛乳(乳) とり肉 寒天 大豆 あじ みそ しらす	こんにゃく 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 長ねぎ	ごはん ジャがいも  米油 三温糖 でん粉 砂糖 ラード 水あめ	728 kcal	32.4 g	17.6 g	2.3 g
24	水	希望献立 * 好間第一小学校 秋野菜カレーライス(乳,麦) 〈ごはん〉 牛乳(乳) とんかつ(卵,麦) 野菜ソテー	「おいしく食べてください」(好間第一小学校より) 牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 たまご(卵) 大豆	玉ねぎ かぼちゃ なす  にんじん しめじ トマト にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー 	ごはん ジャがいも 米油 ルウ(乳,麦) でん粉 夕食はうす味にしましょう。 小麦粉(麦) 菜種油 パーム油 ショートニング パン粉(麦)	861 kcal	30.7 g	25.0 g	3.2 g
25	木	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) うずらの卵もよくかんで食べましょう。 コーンしゅうまい② チャプスイ(え,卵) いちごクレープ	牛乳(乳) 豚肉 えび(え) うずらの卵(卵) 大豆 かまぼこ たら 豆乳 豆腐	たけのこ きくらげ もやし キャベツ グリンピース にんじん とうもろこし 玉ねぎ いちご レモン	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ラード パン粉(麦) 水あめ 米油 菜種油 米粉	772 kcal	30.1 g	22.7 g	2.4 g
26	金	ごはん 牛乳(乳) 梅しそふりかけ しろごまつくね(麦)② 呉汁 梨	牛乳(乳) 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ とり肉 とりレバー かつお節 みそ のり	長ねぎ にんじん  玉ねぎ しそ しょうが 梅 梨	ごはん ジャがいも 砂糖 でん粉 ごま ラード パン粉(麦) 大豆油 菜種油	745 kcal	29.3 g	21.7 g	2.3 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 さんまのかば焼き かぼちゃのそぼろ煮 なす汁	牛乳(乳) 油あげ  さんま とり肉 みそ	なす 玉ねぎ かぼちゃ  さやいんげん しょうが	ごはん ジャがいも でん粉 米油 砂糖	812 kcal	30.1 g	24.9 g	2.5 g
30	火	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース コーンポタージュ(乳,麦) 県産桃ゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 大豆 豚肉 スキムミルク(乳) 卵(卵)	玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト とうもろこし セロリ 桃	パン(乳,麦) でん粉 バター(乳) 生クリーム(乳) 米油 パーム油 小麦粉(麦) 大豆油 ジャがいも コーンスターチ 砂糖 粉あめ オリーブオイル いちごジャム	829 kcal	31.5 g	27.2 g	2.3 g

給食回数：20回 エネルギー：782kcal たんぱく質：31.6g 脂質：22.4g カルシウム：437mg 食塩相当量：2.5g

◎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。◎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。