

★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 (小学校)



今月の地場産物

めひかり・卵・ぶた肉・なめこ・しいたけ・にら・もやし・さつまいも・りんご・もも・なし など

いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) やさしい入りかまぼこ ぶた肉のうまに オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 こうやどうふ あつあげ だいず たら	玉ねぎ にんじん オレンジ ほししいたけ こんにやく さやいんげん とうもろこし	ごはん こめ油 さとう じゃがいも でんぶん ラード	603 kcal	23.0 g	15.8 g	1.7 g
2	火	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「めひかり」です。 * 一汁二菜こんだて * 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。							
		ざっくごくごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ごもくまめ なめこ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ みそ めひかり だいず とり肉 こんぶ さつまあげ	なめこ 長ねぎ こまつな えだまめ にんじん ごぼう こんにやく	ごはん おおむぎ もちぎび はつがげんまい くらまい はとむぎ たかきび こめこ でんぶん さとう こめ油	610 kcal	29.3 g	17.9 g	1.8 g
3	水	まぜこみわかめごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② チャプスイ(え) いちごクレープ	牛乳(乳) ぶた肉 えび(え) かまぼこ だいず とうふ たら とうにゅう	たけのこ きくらげ もやし キャベツ グリーンピース 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 でんぶん こむぎこ(麦) さとう ラード パンこ(麦) 水あめ こめ油 なたね油 こめこ	621 kcal	24.6 g	19.4 g	1.8 g
4	木	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) こんにやくのきんぴら さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ だいず いか かつおぶし さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ しょうが にんにく こんにやく さやいんげん	ごはん さつまいも こむぎこ(麦) でんぶん さとう パンこ(麦) こめ油 さんおんとう ごま	606 kcal	22.4 g	17.6 g	2.0 g
5	金	しらかわラーメン 〈ちゅうかりめん(麦)+しらかわラーメン〉 牛乳(乳) もちこめ肉だんご けんさんももゼリー	牛乳(乳) やき豚 ぶた肉 なると とり肉	メンマ 長ねぎ しょうが ほうれんそう 玉ねぎ もも	ちゅうかりソフトめん(麦) さとう こむぎこ(麦) でんぶん パンこ(麦) もちこめ こなあめ	571 kcal	25.9 g	16.3 g	2.3 g
8	月	地域の行事こんだて * やぶさめ ごはん 牛乳(乳) あかうおのからあげ もやしのしょうがみそいため やぶさめ汁(麦) ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ あかうお だいず みそ かんてん	だいこん ごぼう 長ねぎ わらび もやし こまつな しょうが なし	ごはん ぶ(麦) さといも こめ油 でんぶん さとう さんおんとう	573 kcal	27.8 g	17.8 g	2.1 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② マーボーはるさめ しおこうじスープ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とり肉	玉ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ えのきだけ にんにく しょうが しめじ キャベツ だいこん にら	ごはん はるさめ ごま油 さとう でんぶん こめ油 こめこうじ こむぎこ(麦) ラード こめ油	587 kcal	20.8 g	17.8 g	1.9 g
10	水	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)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) だいず ぶた肉 スキムミルク(乳) たまご(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	パン(乳、麦) でんぶん パーム油 バター(乳) こむぎこ(麦) こめ油 じゃがいも なまクリーム(乳) 油 コーンスターチ だいず油 さとう オリーブオイル いちごジャム	654 kcal	25.3 g	23.1 g	1.9 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のてりやき ひじきとベーコンソテー とうがんスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 ひじき ベーコン	にんじん とうがん 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 さとう 水あめ こめ油	572 kcal	24.1 g	20.9 g	2.0 g
12	金	ごはん 牛乳(乳) こざかなつくだに さんがやき とりしお肉じゃが	牛乳(乳) とり肉 かんてん だいず あじ みそ しらす	こんにやく 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 じゃがいも こめ油 さんおんとう でんぶん さとう ラード 水あめ	553 kcal	23.8 g	14.7 g	1.9 g

9月(小学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場

日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体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 火	ごはん 牛乳(乳) あじつけのり さばみそに ぶどうゼリー やさいたっぷりとうにゅうぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅう みそ さば のり	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさい 長ねぎ ぶどう	ごはん さんおんとう ごま油 コーンスターチ さとう 水あめ	594 kcal	25.3 g	17.6 g	1.9 g
17 水	コッペパン(乳、麦) レモンハニー 牛乳(乳) かぼちゃとさつまいものコロッケ(麦) ジュリエンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ かぼちゃ ほうれんそう りんご レモン	パン(乳、麦) さつまいも じゃがいも でんぷん さとう パンこ(麦) こめ油 だいたず油 はちみつ	571 kcal	20.6 g	19.5 g	2.0 g
18 木	トマにゃんキムチどん〈むぎごはん〉 牛乳(乳) いかナゲット もずくとえだまめのすまし汁	牛乳(乳) もずく とり肉 とうふ ぶた肉 こんぶ たら いか	えだまめ しょうが だいこん にんじん にんにく はくさい にら 長ねぎ もやし トマト	ごはん 大むぎ さとう もちごめ さんおんとう でんぷん ごま ごま油 だいたず油 タピオカ 	559 kcal	29.5 g	16.9 g	2.0 g
19 金	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 	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ	玉ねぎ ほうれんそう にんじん 長ねぎ ぶどう	ソフトめん(麦) こむぎこ(麦) さつまいも でんぷん だいたず油 こめ油	578 kcal	23.4 g	16.2 g	2.3 g
22 月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて さんまのかばやき かぼちゃのそぼろに 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 じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	638 kcal	24.7 g	20.7 g	2.0 g
24 水	食パン(乳、麦) ブルーベリージャム 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に(乳)	牛乳(乳) ベーコン だいたず ぶた肉 とり肉	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) さとう  でんぷん ラード こめ油 ブルーベリージャム	626 kcal	30.3 g	21.9 g	2.4 g
きぼう 希望こんだて * 平第二中学校 「野菜がたくさんとれるメニューです。味わって食べてください。」(平第二中学校より)								
25 木	あきやさいカレーライス(乳、麦)  牛乳(乳) とんかつ(卵、麦) やさしいソテー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スkimミルク(乳) ぶた肉 たまご(卵) だいたず	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 じゃがいも なたね油 パーム油 でんぷん パンこ(麦) こめ油 さとう ショートニング カレー(乳、麦) こむぎこ(麦)	675 kcal	25.1 g	21.8 g	2.6 g
26 金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて やさいはるまき(麦) ピピンパ わかめスープ かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 だいたず	にんじん 長ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな ぜんまい キャベツ 玉ねぎ ほししいたけ とうもろこし	ごはん ごま でんぷん こめ油 さとう ごま油 こむぎこ(麦) ラード ショートニング こめこ だいたず油 こなあめ はるさめ	662 kcal	26.6 g	26.3 g	2.0 g
29 月	ごはん 牛乳(乳) ざっこくふりかけ しろごまつくね(麦)②  ご汁 なし かみかみメニュー	牛乳(乳) だいたず ぶた肉 油あげ とうふ とり肉 とりレバー こんぶ かつおぶし みそ	長ねぎ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ とうもろこし トマト ひろしまな モロヘイヤ きょうな だいこんは なし	ごはん じゃがいも さとう でんぷん ごま ラード パンこ(麦) だいたず油 水あめ ひえ キヌア なたね油	598 kcal	24.8 g	19.7 g	1.9 g
きぼう 希望こんだて * 小川小学校 「給食を残す人が少しでも減るように毎日こうほとして選ばれている食品を献立にしました。」(小川小学校より)								
30 火	まぜこみツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) とり肉のからあげ② やさいとたまごのスープ(卵) れいとうパン	牛乳(乳) かまぼこ  たまご(卵) とり肉 まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが パイナップル	ごはん ごま油 でんぷん こめ油 さとう	652 kcal	31.3 g	25.1 g	2.1 g
給食回数：20回 エネルギー：605kcal たんぱく質：25.4g 脂質：19.4g カルシウム：352mg 食塩相当量：2.0g								

◎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。 ◎減量ごはんは、通常のごはんより精白米が10g少なくなっています。 ◎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。