



令和7年 9月分 学校給食予定献立表（中学校）



☆☆☆ 今月の食育目標「規則正しい食事をしよう」☆☆☆

常磐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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	魚食給食 ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 目光	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 米粉	740 kcal	29.2 g	16.8 g	1.7 g
2	火	しょうゆラーメン(中華ソフトめん(麦)+スープ) 牛乳(乳) ポテトとじゃこのチーズ焼き(乳) 豆乳プリン	牛乳(乳) 豚肉 なんと ちりめんじゃこ チーズ(乳) 豆乳	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんじん しょうが 芽子にんにく	中華ソフトめん(麦) 米油 上新粉 じゃがいも 大豆油 砂糖 水あめ ショートニング	785 kcal	31.1 g	22.5 g	2.7 g
3	水	日本型食生活献立 よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) 白ごまつね(麦)② 茎わかめの炒め煮 どさんこ汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 茎わかめ さつま揚げ 大豆 とりレバー	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく こんにやく 干しいたけ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 豆乳バター 砂糖 でん粉 ごま 油 ラード パン粉(麦) 大豆油	721 kcal	28.5 g	20.8 g	2.5 g
4	木	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ささみカツ(麦) ミネストローネ	牛乳(乳) 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 豆乳チーズ 大豆 とり肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	パン(乳、麦) いちごジャム 砂糖 じゃがいも オリーブオイル 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	744 kcal	34.1 g	23.6 g	2.4 g
5	金	主食 日本型食生活献立 雑穀ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) もやしと豚肉の油炒め 副菜 みそけんちん汁 汁物	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 大豆 かつお	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく にら たけのこ もやし キャベツ 干しいたけ しょうが 玉ねぎ	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス じゃがいも 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦)	787 kcal	29.7 g	21.3 g	2.3 g
8	月	リクエストメニュー ★ 内郷第二中学校 ★ 主食 日本型食生活献立 ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ 主菜 ひじきの油炒め 副菜 豚汁 汁物	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 干しひじき とり肉 さつま揚げ おから	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ さやいんげん しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 なたね油	709 kcal	29.0 g	17.8 g	2.1 g
9	火	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 信田煮 呉汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) のり 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉	長ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ ぶどう	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード	707 kcal	27.2 g	18.0 g	2.3 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) コロケ(麦) 豚肉のキムチ炒め 中華春雨スープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 みそ 大豆	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 きくらげ 白菜 しょうが にんにく りんご にら	ごはん 春雨 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも 水あめ 油 パン粉(麦) 米油 ラード	763 kcal	27.0 g	22.3 g	2.8 g
11	木	ドッグパン(乳、麦) 牛乳(乳)・いちご ソーセージ・ナポリタンソースかけ 野菜ととり肉のコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 豚肉 ソーセージ	にんじん 大根 マッシュルーム 玉ねぎ セロリ ピーマン	パン(乳、麦) 米油 じゃがいも 三温糖 砂糖	714 kcal	31.0 g	26.6 g	2.8 g
12	金	食育の日献立（毎月19日前後に実施） 主食 よくかむ献立 麦ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き 主菜 かみかみ和え(あまず味) 揚げなすのみそ汁 汁物	牛乳(乳) 油揚げ みそ かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ さば	なす 玉ねぎ ほうれん草 切り干し大根 にんじん しょうが トマト	ごはん 大麦 米油 パーム油 三温糖 砂糖 水あめ	766 kcal	28.7 g	27.7 g	2.5 g
16	火	きのこうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なんと	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ 干しいたけ なめこ 長ねぎ 小松菜 オレンジ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも でん粉 大豆油 米油	702 kcal	29.1 g	14.6 g	2.6 g

9月(中学校)

常磐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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	水	☆ 福島ぎゅーっと幸せメニュー ☆ 地場産物活用献立 ふくぎゅう 福牛幸せカレー(麦)〈発芽米入りごはん〉牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー 福島りんごのコンポート	福島県産の美味しいものを集めたメニューです！おいさがぎゅーっとつまっていて、食べたら幸せな気持ちになりそうです。 福島県産の牛肉やベーコン、いわき市産のこまつな、トマト、エリンギなど地元の食材をたくさん使用した献立です！味わって食べましょう！ 牛乳(乳) 牛肉 豆乳チーズ ソーセージ	芽子にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト かぼちゃ にんにく 小松菜 エリンギ とうもろこし りんご レモン	ごはん 発芽胚芽米 米油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 夕食はうす味にしましょう。	885 kcal	29.6 g	28.0 g	2.9 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) マーボーなす ワントンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ ほうれん草 にんにく しょうが なす たけのこ ピーマン 黄パプリカ オレンジ	ごはん ワンタン(麦) 米油 三温糖 でん粉	739 kcal	27.6 g	22.1 g	2.3 g
19	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ たまごスープ(卵) 大豆小魚 よくかむ食品です。	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 大豆 豚肉 青のり 煮干し	玉ねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜 マッシュルーム しめじ	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖 油 ラード 米油 米粉ルウ ごま	754 kcal	30.1 g	20.4 g	2.4 g
22	月	チャーハン(混ぜ込み) 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) わかめ汁 いもけんぴ小魚 よくかむ食品です。	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 焼き豚 大豆 煮干し	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 枝豆 キャベツ たけのこ にら にんにく 干しいたけ	ごはん じゃがいも 米油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード さつまいも 水あめ 夕食はうす味にしましょう。	778 kcal	25.5 g	24.9 g	2.9 g
24	水	ごはん 牛乳(乳) 鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ 鮭	玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも 三温糖 でん粉	721 kcal	33.5 g	15.0 g	2.7 g
25	木	ドッグパン(乳、麦) 牛乳(乳) チリコンカン 青菜のシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ほたてフレーク 豚肉 スキムミルク(乳) 豚レバー 大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 にんにく パセリ	パン(乳、麦) じゃがいも 米粉 バター(乳) 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) 砂糖 油 こめ油 夕食はうす味にしましょう。	778 kcal	37.7 g	27.4 g	2.9 g
26	金	日本型食生活献立 よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 なめこと野菜のみそ汁 主菜 五目きんぴら 副菜 汁物	牛乳(乳) 豆腐 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ いわし	なめこ にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 ごぼう さやいんげん しょうが	ごはん 米油 砂糖 でん粉	717 kcal	30.8 g	19.4 g	2.5 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) 豚丼 さつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 みそ 豚肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ こんにやく 玉ねぎ 枝豆 オレンジ	ごはん さつまいも 砂糖	729 kcal	31.2 g	15.7 g	2.5 g
30	火	リクエストメニュー ★ 内郷第一中学校 ★ みそラーメン〈中華ソフトめん(麦)+スープ〉牛乳(乳) 揚げぎょうざ(麦)② はちみつレモンゼリー よくかむ食品です。	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが 芽子にんにく 玉ねぎ にら レモン	中華ソフトめん(麦) ごま油 小麦粉(麦) 油 ラード 米粉 米油 水あめ はちみつ 夕食はうす味にしましょう。	809 kcal	30.3 g	19.4 g	2.9 g

*給食回数20回

*平均栄養価

エネルギー：752kcal

たんぱく質：30.0g

脂質：21.2g

カルシウム：413mg

食塩：2.5g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ※地場産物を積極的に活用しています。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。