



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」☆☆☆

常磐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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳)・いちご のりだ煮 ご汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ だいず とり肉	長ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう ラード	566 kcal	23.0 g	16.8 g	1.8 g
2	火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 たぬき汁 豆乳プリン	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ さば みそ 豆乳	こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな しょうが	ごはん でんぷん コーンスターチ さとう 水あめ ショートニング	616 kcal	22.2 g	21.1 g	2.2 g
3	水	リクエストメニュー ★ 内郷第一中学校 ★ みそラーメン(ちゅうかつソフトめん小(麦)+スープ) 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず	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 こめ油 水あめ はちみつ	644 kcal	23.3 g	17.3 g	2.5 g
4	木	ざっこくごはん 牛乳(乳) ぶたどん さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とうふ とり肉 みそ ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん おし麦 もちきび たかきび 発芽玄米 くら米 はと麦 アマランサス さつまいも さとう	581 kcal	26.5 g	14.9 g	2.2 g
5	金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ソーセージ・ナポリタンソースかけ あおなのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 牛乳(乳) チーズ(乳) ほたてフレーク ぶた肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム こまつな にんにく ピーマン	パン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) さとう 油 こめ油	600 kcal	26.5 g	24.7 g	2.2 g
8	月	魚食給食 ムリなくおいしく減塩献立	牛乳(乳) ぶた肉 めひかり	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぷん 米粉	595 kcal	24.1 g	15.0 g	1.4 g
9	火	チャーハン(混ぜ込み) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) はるまきは、よくかむ食品です。 わかめ汁 いもけんぴこざかな	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ やきぶた だいず にぼし	長ねぎ にんじん 玉ねぎ えだ豆 キャベツ たけのこ にら にんにく ほししいたけ	ごはん じゃがいも こめ油 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード さつまいも 水あめ	635 kcal	21.4 g	22.9 g	2.6 g
10	水	☆ ふくしまぎゅーっと幸せメニュー ☆ ☆地場産物活用献立☆ 福牛幸せカレー(麦)〈はつが米入りごはん〉 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー ふくしまりんごのコンポート	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 かぼちゃ にんにく トマト こまつな エリンギ とうもろこし りんご レモン	ごはん 発芽胚芽米 こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でんぷん さとう パーム油 ココア 米粉	666 kcal	22.6 g	21.3 g	2.2 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) マーボーなす ワンタンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん もやし ほししいたけ こまつな にんにく しょうが なす たけのこ 黄パプリカ ピーマン オレンジ	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さんおんとう でんぷん	590 kcal	21.4 g	19.9 g	2.1 g
12	金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ポロニアカツ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 豆乳チーズ だいず とり肉	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト さやいんげん にんにく	パン(乳,麦) いちごジャム オリーブオイル じゃがいも でんぷん さとう 米粉 こめ油	590 kcal	23.4 g	21.2 g	2.0 g
16	火	リクエストメニュー ★ 内郷第二中学校 ★ ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ ひじきの油いため とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず ひじき とり肉 さつまあげ おから	こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん 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 さんおんとう こめ油 でんぷん さとう なたね油	563 kcal	24.4 g	16.1 g	2.0 g

*給食回数20回

*平均栄養価

エネルギー：591kcal

たんぱく質：23.7g

脂質：18.4g

カルシウム：381mg

食塩：2.1g

9月(小学校)

常磐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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	水	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) だいたごこかな	牛乳(乳) とり肉 なんと 青のり だいた 煮干し	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほししいたけ なめこ 長ねぎ こまつな	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも でんぷん だいた油 こめ油 さとう ごま	576 kcal	25.3 g	15.3 g	2.5 g
18	木	食育の日献立 (毎月19日前後に実施) 日本型食生活献立 主食 よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) 主菜 かみかみあえ(あまず味) 副菜 肉だんご(麦)② かみかみあえ(あまず味) あけなすのみそ汁 汁物	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ とり肉	なす 玉ねぎ ほうれんそう 切り干しだいこん にんじん しょうが ごぼう 長ねぎ	ごはん こめ油 パーム油 さんおんとう でんぷん さとう 水あめ パン粉(麦) だいた油	548 kcal	21.1 g	16.4 g	2.2 g
19	金	食パン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) やさしいメンチカツ(麦)・ワインソースかけ おおむぎ入りやさしいスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく	パン(乳、麦) こめ油 おおむぎ 小麦粉(麦) コーンフラワー でんぷん さとう 油 パン粉(麦) りんごジャム	656 kcal	22.8 g	23.6 g	2.3 g
22	月	日本型食生活献立 主食 よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) 主菜 いわししょうがが煮 ごもくきんぴら 副菜 なめこことやさいのみそ汁 汁物	牛乳(乳) とうふ だいた みそ とり肉 さつまあげ いわし	なめこ にんじん 白菜 長ねぎ こまつな ごぼう さやいんげん しょうが	ごはん こめ油 さとう でんぷん	561 kcal	25.1 g	16.8 g	2.0 g
24	水	ごはん 牛乳(乳) いかナゲット ぶた肉のキムチいため ちゅうかはるさめスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 みそ たら いか	玉ねぎ にんじん 長ねぎ こまつな きくらげ 芽子にんにく しょうが にんにく 白菜 りんご なら	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 さとう だいた油 タピオカ こめ油	564 kcal	24.5 g	16.7 g	2.4 g
25	木	麦ごはん 牛乳(乳) かつおかツ(麦) みそけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ みそ だいた かつお	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにやく しょうが 玉ねぎ オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦)	568 kcal	21.2 g	17.2 g	1.6 g
26	金	ドッグパン(乳、麦) 牛乳(乳) チリコンカン とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 豚レバー だいた	玉ねぎ にんじん ほうれん草 パセリ にんにく	パン(乳、麦) じゃがいも こめ油 米粉	529 kcal	28.8 g	16.6 g	2.4 g
29	月	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) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいた ぶた肉	玉ねぎ ほししいたけ にんじん こまつな マッシュルーム にんにく しめじ ぶどう	ごはん でんぷん じゃがいも さとう 油 ラード こめ油 米粉ルウ	618 kcal	23.6 g	17.4 g	2.0 g
30	火	日本型食生活献立 主食 よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) 主菜 きわかめのじゃこ煮 副菜 とりつくね(麦)① きわかめのじゃこ煮 どさんこ汁 汁物	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ こんぶ きわかめ ちりめんじゃこ だいた ひじき とり肉	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 ごま とう乳バター さとう でんぷん 小麦粉(麦) パン粉(麦)	559 kcal	23.4 g	17.7 g	2.2 g

※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児童が見られます。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。