



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

今月の三和町産野菜：じゃがいも、ピーマン、かぼちゃ、なす、長ねぎ、にんにく、トマト、ミニトマト

三和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	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) ドライカレー ゆでとうもろこし 冬瓜のスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆ミート チーズ(乳)	冬瓜 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ マッシュルーム パセリ しょうが とうもろこし	ごはん ごま油 米油 米粉 砂糖	757 kcal	31.1 g	21.2 g	2.5 g
2	火	ごはん 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) 茎わかめの炒め煮 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 卵(卵) くきわかめ とり肉 さつま揚げ みそ	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ 大根	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油	716 kcal	31.5 g	18.2 g	2.5 g
3	水	食パン(乳,麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) ししゃものエスカベッシュ② ポトフスープ	牛乳(乳) 大豆 ウィナー ししゃも	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん ブロッコリー ピーマン トマト にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 米油 砂糖 Oli-オイル チョコレート(乳)	760 kcal	27.0 g	33.6 g	2.6 g
4	木	鶏白湯(トリパイタン)ラーメン 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) 切り干し大根のピリカラサラダ バナナ	牛乳(乳) 豚肉 なた まぐろフレーク	にんじん 長ねぎ キャベツ ほうれん草 きくらげ メンマ にんにく 切り干し大根 もやし ピーマン 赤パプリカ バナナ	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 ラード ごま油 ごま	811 kcal	32.8 g	21.4 g	2.9 g
5	金	麦ごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) チャプスイ(え,卵) 県産大豆	牛乳(乳) 豚肉 大豆 えび(え) うずら卵(卵)	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく にら たけのこ	ごはん 大麦 ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ラード 米油 春雨	794 kcal	28.1 g	26.3 g	2.5 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) きんぴら包み焼き キャベツのみそマヨあえ(麦) にらたま汁(卵)	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 みそ 大豆 ちくわ(麦) ゼラチン わかめ 卵(卵)	にら ごぼう しょうが ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 マヨネーズ	746 kcal	29.7 g	23.8 g	2.7 g
9	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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今回は「目光」です。					
9	火	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ひじきの油炒め けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ めひかり 干しひじき 大豆 とり肉 さつま揚げ	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 ごま 米粉	751 kcal	30.8 g	19.9 g	2.0 g
10	水	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) ぶどう②	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく ぶどう	パン(乳,麦) 米油 ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	804 kcal	37.1 g	31.6 g	2.4 g
11	木	ごはん ひじきのりつくだ煮 牛乳(乳) マーボーなす(麦) トマトとオクラのちゅうかふうみそ汁(卵) 梨(なし)	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) みそ 豚肉 のり 干しひじき	トマト オクラ 長ねぎ にんにく しょうが なす 玉ねぎ たけのこ ピーマン なし	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 米油 水あめ	703 kcal	27.7 g	18.7 g	2.8 g
12	金	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 ブロッコリーのおかかマヨあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ さんま かつお節 まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根 ブロッコリー とうもろこし	ごはん でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	799 kcal	30.8 g	30.2 g	2.4 g

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの米粉フライ② <small>かみかみメニュー</small> なすとさやいんげんのあげびたし どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく なす さやいんげん	ごはん じゃがいも バター(乳) でん粉 砂糖 水あめ 米粉 米油 ごま	798 kcal	27.4 g	27.6 g	1.9 g
17	水	ごはん 牛乳(乳) 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨スープ ミニトマト② <small>三和町でとれたミニトマトです。</small>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ いら キャベツ ピーマン しょうが にんにく ミニトマト	ごはん 春雨 でん粉 米油	672 kcal	26.3 g	17.2 g	2.2 g
18	木	給食はありません。							
 ★ 三和小学校 ★ 「みんなが好きそうなものを選びました！よくかんで、おいしく食べてください！」									
19	金	わかめごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソース(乳) なめこ汁 ぶどうゼリー	わかめ 牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 とり肉	なめこ 小松菜 にんじん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく トマト レモン ぶどう	ごはん 砂糖 でん粉 ラード バター(乳)	720 kcal	27.3 g	18.6 g	2.8 g
22	月	秋野菜カレーライス(乳,麦) 【雑穀ごはん】 牛乳(乳)・コーヒー 小松菜のソテー(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 大豆ミート ひよこ豆 スキムミルク(乳) ウインナー	玉ねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ しめじ ブロccoli にんにく しょうが 小松菜 キャベツ	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 砂糖 黒米 はと麦 アマランサス 米油 バター(乳) カルメ(乳,麦)	819 kcal	25.8 g	25.2 g	3.1 g
24	水	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) チーズハムサンドフライ(卵,乳,麦) クラムチャウダー(乳,麦) アーモンド小魚	牛乳(乳) あさり とり肉 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ハム 卵(卵) 煮干し	マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ いちご	パン(乳,麦) 米油 ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) アーモンド パン粉(麦) 水あめ ごま	856 kcal	36.9 g	32.1 g	2.7 g
25	木	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> きのこ信田煮(麦) いそあえ ごまみそ煮(卵)	牛乳(乳) 豚肉 昆布 厚揚げ みそ 大豆 とり肉 油揚げ のり うずら卵(卵)	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ しいたけ しめじ ほうれん草 もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま でん粉 パン粉(麦)	758 kcal	30.0 g	21.1 g	3.0 g
 ★ 好間第四小学校 ★ 「みんなにおいしく食べてもらいたいからリクエストしました。おいしく食べてください！」									
26	金	ツナごはん【減量ごはん】 牛乳(乳) コロッケ(麦) わかめスープ りんごシャーベット	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 大豆 豚肉 まぐろフレーク	にんじん 長ねぎ とうもろこし 玉ねぎ りんご	ごはん でん粉 小麦粉(麦) じゃがいも 砂糖 水あめ ラード パン粉(麦) 米油	846 kcal	30.5 g	31.4 g	2.9 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー さつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが ピーマン オレンジ	ごはん さつまいも 米油 砂糖 でん粉	725 kcal	30.0 g	16.6 g	2.1 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) <small>ビビンバの具を ごはんのにせて食べましょう。</small> ビビンバ 中華ごま団子(乳,麦) 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 豚肉 あずき	玉ねぎ にんじん 長ねぎ いら きくらげ しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 米油 砂糖 ごま 小麦粉(麦) ラード 米粉	799 kcal	33.2 g	24.0 g	3.1 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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）