



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

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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	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 とうがんのスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいたみート チーズ(乳)	とうがん 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 こめ油 こめ粉 さとう	607 kcal	25.6 g	18.7 g	2.3 g	
2	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あつやきたまご(卵) くきわかめのいため煮 とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ たまご(卵) くきわかめ とり肉 さつまあげ 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 さとう こめ油	560 kcal	25.1 g	16.4 g	2.1 g	
3	水	食パン(乳,麦) だいたみートチョコ(乳) 牛乳(乳) ししゃものエスカベッシュ② ポトフスープ かみかみメニュー	牛乳(乳) だいたみ 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 こめ油 さとう オリーブオイル チョコレート(乳)	625 kcal	23.5 g	28.5 g	2.4 g	
4	木	鶏白湯(トリパイタン)ラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) かみかみメニュー ぎりぼしだいこのピリカラサラダ バナナ	牛乳(乳) ぶた肉 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	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう ラード ごま油 ごま	589 kcal	25.3 g	17.8 g	2.2 g	
5	金	むぎごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー はるまき(麦) チャプスイ(え) 県産だいたみ	牛乳(乳) ぶた肉 だいたみ えび(え)	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 おおむぎ ごま油 でん粉 小麦粉(麦) さとう ラード こめ油 はるさめ	570 kcal	20.7 g	19.2 g	1.9 g	
8	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 きんぴらつつみやき キャベツのみそマヨあえ(麦) にらたま汁(卵)	牛乳(乳) とうふ とり肉 みそ だいたみ ちくわ(麦) ゼラチン わかめ たまご(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 さとう ごま ごま油 マヨネーズ	609 kcal	25.6 g	21.2 g	2.3 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「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今回は「日光」です。								
9	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 めひかりのからあげ② ひじきの油いため けんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ めひかり 干しひじき だいたみ とり肉 さつまあげ	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 こめ油 でん粉 さとう ごま こめ粉	611 kcal	26.1 g	18.2 g	1.7 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 ぶどうは、のどにつまらせないよう、よくかんでたべましょう。	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) こめ油 ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	636 kcal	30.3 g	25.3 g	1.8 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) いわき市でとれた「なし」です。	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) みそ ぶた肉 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 さとう でん粉 こめ油 水あめ	547 kcal	21.6 g	15.6 g	2.4 g	
12	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 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) とうふ 油あげ みそ さんま かつおぶし 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 さとう ノンエッグマヨネーズ	620 kcal	24.8 g	24.2 g	2.0 g	

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	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) いわしのこめこフライ ← かみかみメニュー なすとさやいんげんのあげびたし どさんこ汁(乳)	日本型食事献立 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 さとう 水あめ こめ粉 こめ油 ごま	584 kcal	21.0 g	20.4 g	1.6 g	
17	水	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とやさいのみそいため はるさめスープ ミニトマト②	三和町でとれたミニトマトです。 のどにつまらせないよう よくかんで食べましょう。 牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ なら キャベツ ピーマン しょうが にんにく ミニトマト	ごはん はるさめ でん粉 こめ油	544 kcal	22.8 g	15.8 g	1.6 g	
18	木	きつねうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) みそかんぱら コーンとえだまめのフリッター(え,麦)	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると かつおぶし みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな えだまめ とうもろこし	ソフトめん(麦) さとう 小麦粉(麦) でん粉 こめ油 じゃがいも ごま	640 kcal	25.8 g	22.1 g	2.9 g	
19	金	★ 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！」								
		 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) とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉	なめこ こまつな 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 さとう でん粉 ラード バター(乳)	582 kcal	22.8 g	16.6 g	2.4 g	
22	月	あきやさいカレーライス(乳,麦) 【ざっこくごはん】 牛乳(乳)・コーヒー こまつなのソテー(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) だいずミート ひよこまめ スキムミルク(乳) ウィナー	玉ねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ しめじ ブロッコリー にんにく しょうが こまつな キャベツ	ごはん おしむぎ もちきび たかきび はつがげんまい さとう くろまい はとむぎ アマランサス こめ油 バター(乳) カルシウム(乳,麦)	639 kcal	20.8 g	21.4 g	2.6 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)	牛乳(乳) あさり とり肉 しるはなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) ハム たまご(卵)	マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ いちご	パン(乳,麦) こめ油 ホワイトルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) パン粉(麦) 水あめ	655 kcal	26.8 g	24.6 g	2.1 g	
25	木	ごはん 牛乳(乳) きのこのしのだ煮(麦) いそあえ ごまみそ煮	日本型食事献立 牛乳(乳) ぶた肉 こんが あつあげ みそ だいず 油あげ とり肉 のり	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 ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま でん粉 パン粉(麦)	579 kcal	23.8 g	16.1 g	2.5 g	
26	金	★ 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！」								
		 ツナごはん【げんりょうごはん】 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 とうふ だいず ぶた肉 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 さとう 水あめ ラード パン粉(麦) こめ油	625 kcal	23.6 g	23.7 g	2.7 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 とうふ みそ ぶた肉	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 こめ油 さとう でん粉	579 kcal	25.2 g	15.1 g	1.7 g	
30	火	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ ちゅうかごまだんご(乳,麦) ちゅうかたまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) とうふ ぶた肉 あずき	玉ねぎ にんじん 長ねぎ なら きくらげ しょうが にんにく ぜんまい もやし こまつな	ごはん はるさめ でん粉 ごま油 こめ油 さとう ごま 小麦粉(麦) ラード こめ粉	651 kcal	28.0 g	21.1 g	2.6 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）