



## 令和7年 9月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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 | ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)②<br><u>豚肉とごぼうのしょうが炒め</u><br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 <b>カミカミメニュー</b>                                                        | 牛乳(乳)(福島県産・通年) 大豆<br>干しひじき <u>とり肉(福島県産)</u><br>大豆ペースト(福島県産・通年)<br>豚肉 豆腐 油揚げ みそ                                       | 玉ねぎ にんじん ごぼう<br>こんにやく しょうが 小松菜                                                                 | <u>ごはん(いわき市産・通年)</u><br>小麦粉(麦) でん粉 砂糖 米油<br>パン粉(麦) きび砂糖 じゃがいも                                                               | 753<br>kcal | 30.8<br>g | 23.2<br>g | 2.0<br>g |
| 2                                                                        | 火 | ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)②<br>肉と野菜のバーベキューソーテ<br>ワンタンスープ(麦)                                                                                | 牛乳(乳) 大豆 豆腐<br>たら 豚肉 とり肉                                                                                             | 玉ねぎ とうもろこし にんじん キャベツ<br>にんにく しょうが 干しいたけ<br><u>もやし(福島県産・通年)</u> 小松菜                             | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖<br>ラード パン粉(麦) 米油<br>きび砂糖 ワンタン(麦)                                                                          | 700<br>kcal | 27.6<br>g | 16.3<br>g | 2.5<br>g |
| 3                                                                        | 水 | 食パン(乳、麦) 牛乳(乳)<br>豚肉のコロッケ(麦) ・ワインソースかけ<br>なこストローネ 梨  | 牛乳(乳) 大豆 豚肉<br>ウィンナー 白いんげん豆 <br>みそ | 玉ねぎ セロリ さやいんげん<br>にんにく <u>トマト・梨(いわき市産)</u>                                                     | パン(乳、麦) 小麦粉(麦) じゃがいも<br>コーンフラワー でん粉 砂糖 水あめ<br>油 ラード パン粉(麦) 米油<br>きび砂糖 押麦 オリーブオイル                                            | 787<br>kcal | 25.6<br>g | 25.3<br>g | 2.5<br>g |
| 4                                                                        | 木 | ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b><br>さばの香味焼き <u>こんにやくのおかか煮</u><br>小松菜と大根のみそ汁                                                                  | 牛乳(乳) さば とり肉<br>さつま揚げ かつお節<br>豆腐 油揚げ みそ                                                                              | <u>こねぎ(いわき市産)</u> レモン しょうが<br>こんにやく にんじん さやいんげん<br>小松菜 大根                                      | ごはん きび砂糖<br>米油 じゃがいも                                                                                                        | 739<br>kcal | 35.2<br>g | 22.7<br>g | 2.4<br>g |
| 5                                                                        | 金 | ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b><br><u>野菜春巻(麦)</u> 春雨サラダ<br>ユッケジャンスープ(卵)                                                                     | 牛乳(乳) 大豆 ハム 豚肉<br><u>卵(卵)(福島県産)</u>                                                                                  | キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん<br>にんにく <u>にら・きゅうり(福島県産)</u><br>もやし 干しいたけ ぜんまい 長ねぎ                          | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨<br>砂糖 ごま油 なたね油 ラード<br>米油 きび砂糖 ごま                                                                          | 752<br>kcal | 25.3<br>g | 23.9<br>g | 3.3<br>g |
| ♪双葉南・北小学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです♪「よくかんで食べましょう。」                               |   |                                                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                                             |             |           |           |          |
| 8                                                                        | 月 | ツナごはん<減量ごはん><br>牛乳(乳) とり肉のから揚げ②<br>たぬき汁 はちみつレモンゼリー                                                                                    | 牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク<br>さつま揚げ 油揚げ                                                                                       | しょうが にんじん こんにやく<br>しめじ えのきたけ 玉ねぎ<br>長ねぎ レモン                                                    | ごはん でん粉 米油<br>きび砂糖 水あめ はちみつ                                                                                                 | 904<br>kcal | 41.8<br>g | 28.2<br>g | 2.7<br>g |
| 9                                                                        | 火 | ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b><br>きんぴら包み焼き<br><u>切干し大根と小松菜の油炒め</u> 呉汁                                                                      | 牛乳(乳) とり肉 大豆 豆腐<br>ゼラチン 豚肉 かつお節<br>さつま揚げ 油揚げ みそ                                                                      | ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん<br>切干し大根 小松菜 長ねぎ<br>大根 こんにやく                                                 | ごはん でん粉 砂糖 ごま<br>ごま油 きび砂糖 米油<br>じゃがいも   | 747<br>kcal | 32.0<br>g | 19.8<br>g | 2.4<br>g |
| 10                                                                       | 水 | コッペパン(乳、麦) 県産ももジャム<br>牛乳(乳) 県産キャベツメンチカツ(麦)<br>ポテトサラダ 野菜スープ                                                                            | 牛乳(乳) <u>豚肉(福島県産)</u><br>ハム ベーコン                                                                                     | キャベツ 玉ねぎ にんじん<br>ブロッコリー もやし<br>ほうれん草 とうもろこし                                                    | パン(乳、麦) 小麦粉(麦) 砂糖<br>パン粉(麦) 米油 じゃがいも<br>マヨネーズ <u>ももジャム(福島県産)</u>                                                            | 766<br>kcal | 28.3<br>g | 27.7<br>g | 2.9<br>g |
| 11                                                                       | 木 | いわき野菜のうまみそ丼< <u>麦ごはん</u> ><br>牛乳(乳) ハッシュポテト<br>すまし汁 <b>カミカミメニュー</b>                                                                   | 牛乳(乳) 豚肉 みそ <br>とり肉 豆腐 なた        | 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん<br><u>しいたけ・小松菜(いわき市産)</u><br>長ねぎ えのきたけ ほうれん草                                | ごはん 大麦 上新粉<br>じゃがいも 大豆油 ごま油<br>きび砂糖 でん粉 ごま                                                                                  | 732<br>kcal | 31.1<br>g | 19.4<br>g | 2.2<br>g |
| 12                                                                       | 金 | 塩ラーメン 牛乳(乳)<br><中華ソフトめん(麦)+塩味スープ><br>わかめとツナの和え物<br>ブルーベリーヨーグルトマフィン(乳、麦)                                                               | 牛乳(乳) スキムミルク(乳)<br>ヨーグルト(乳) わかめ<br>まぐろフレーク 豚肉                                                                        | キャベツ にんじん たけのこ もやし<br><u>ブルーベリー(いわき市産)</u> 長ねぎ<br><u>きゅうり(福島県産)</u> チンゲンサイ<br>とうもろこし しょうが にんにく | 中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦)<br>でん粉 砂糖 油<br>グラニュー糖 米油                                                                                  | 772<br>kcal | 32.4<br>g | 17.4<br>g | 3.6<br>g |
| ♪汐見が丘小学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです♪「栄養のバランスを考えた献立です。おいしく食べて、午後のエネルギーをたくわえてください。」 |   |                                                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                                             |             |           |           |          |
| 16                                                                       | 火 | ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー<br>とり肉のバジル焼き<br>ブロッコリーのおかかマヨ和え 中華春雨スープ                                                                               | 牛乳(乳) とり肉 かまぼこ<br>かつお節 豆腐                                                                                            | バジル にんにく ブロッコリー キャベツ<br>玉ねぎ にんじん 長ねぎ<br>ほうれん草 きくらげ                                             | ごはん オリーブオイル<br>マヨネーズ 春雨 ごま油<br>でん粉 砂糖  | 724<br>kcal | 33.2<br>g | 19.9<br>g | 2.4<br>g |

9月(中学校)

勿来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    |
|----------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|----------|
| ♪植田東中学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです♪「みんなが美味しく食べられるメニューにしました。楽しく、残さず食べてください。」   |   |                                                                                 |                                                      |                                                                    |                                                                                              |             |           |           |          |
| 17                                                                   | 水 | ナン(乳,麦) 牛乳(乳)<br><b>ひよこ豆のソテー</b><br>ポークカレー(乳,麦) アセロラゼリー                         | 牛乳(乳) ひよこ豆 ウインナー<br>豚肉 豚レバー チーズ(乳)<br>スキムミルク(乳)      | とうもろこし 枝豆 玉ねぎ<br>にんじん にんにく アセロラ                                    | ナン(乳,麦) 油 米油 じゃがいも<br>米粉カレールウ でん粉 砂糖<br>カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)                                    | 853<br>kcal | 31.4<br>g | 28.7<br>g | 3.5<br>g |
| 18                                                                   | 木 | ごはん 牛乳(乳) 厚揚げのみそチーズ焼き<br>ひじきとベーコンの炒め物<br>とり肉と青菜のとろみスープ                          | 牛乳(乳) 生揚げ みそ<br>干しひじき ベーコン<br>大豆 とり肉 豆腐              | 玉ねぎ しめじ とうもろこし 赤パプリカ<br><b>ピーマン(いわき市産)</b> 長ねぎ<br>ほうれん草 しょうが       | ごはん 米油 三温糖<br>ひよこ豆チーズ<br>きび砂糖 でん粉                                                            | 724<br>kcal | 28.0<br>g | 19.4<br>g | 3.0<br>g |
| 19                                                                   | 金 | ごはん 牛乳(乳)<br>さんまおろし煮<br>小松菜ともやしののりごま和え どさんこ汁                                    | 牛乳(乳) さんま のり<br>豚肉 豆腐 みそ<br>大豆ペースト                   | 大根 <b>小松菜(いわき市産)</b> にんじん<br>もやし とうもろこし 長ねぎ<br>しょうが にんにく           | ごはん でん粉 砂糖 ごま<br>じゃがいも 米油 豆乳バター                                                              | 738<br>kcal | 28.0<br>g | 22.6<br>g | 2.2<br>g |
| 🐟 魚食給食【目光】 🐟 今回は福島県で水揚げされた「目光」です。身がふっくらとやわらかく、おいしいと評判です。よくかんで食べましょう。 |   |                                                                                 |                                                      |                                                                    |                                                                                              |             |           |           |          |
| 22                                                                   | 月 | ごはん 牛乳(乳) <b>目光のから揚げ②</b><br><b>きんぴらごぼう</b> なめことふのみそ汁(麦)<br><b>いもけんぴ入り小魚</b>    | 牛乳(乳) <b>目光(福島県産)</b><br>とり肉 豆腐 みそ 大豆ペースト<br>かたくちいわし | ごぼう にんじん さやいんげん<br><b>なめこ(いわき市産)</b><br>大根 長ねぎ                     | ごはん でん粉 米粉<br>米油 きび砂糖 ふ(麦)<br>さつまいも 砂糖 水あめ                                                   | 715<br>kcal | 31.4<br>g | 16.1<br>g | 1.8<br>g |
| 24                                                                   | 水 | 食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳)<br>ハンバーグ・デミグラスソースかけ(麦)<br>野菜とハムのサラダ キャロットポタージュ(乳,麦) | 牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉<br>豆乳チーズ ハム ベーコン<br>スキムミルク(乳) チーズ(乳) | 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ<br><b>フリルレタス(いわき市産)</b> にんじん<br><b>きゅうり(福島県産)</b> | パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖<br>油 ラード デミグラスソース(麦) 米油<br>きび砂糖 オリーブオイル 生クリーム(乳)<br>小麦粉(麦) マーシャルビーンズ(乳) | 884<br>kcal | 32.6<br>g | 37.3<br>g | 2.9<br>g |
| 25                                                                   | 木 | <b>麦ごはん</b> 牛乳(乳)<br>和風サラダ<br>じゃがいもそぼろ煮 オレンジ                                    | 牛乳(乳) まぐろフレーク とり肉<br>生揚げ さつま揚げ                       | キャベツ にんじん 大根<br><b>きゅうり(福島県産)</b> 玉ねぎ<br>さやいんげん オレンジ               | ごはん 大麦 でん粉 米油<br>砂糖 じゃがいも きび砂糖                                                               | 726<br>kcal | 27.1<br>g | 15.3<br>g | 1.9<br>g |
| 26                                                                   | 金 | わかめうどん 牛乳(乳) かぼちゃの天ぷら<br>＜ソフトめん(麦)+わかめかけ汁＞<br>小松菜とちくわの煮びたし(麦)                   | 牛乳(乳) 油揚げ<br>ちくわ(麦)<br>とり肉 わかめ                       | かぼちゃ 小松菜 もやし<br>玉ねぎ にんじん 長ねぎ<br>干しいたけ とうもろこし                       | ソフトめん(麦) 米粉 でん粉<br>米油 きび砂糖                                                                   | 746<br>kcal | 31.5<br>g | 16.5<br>g | 3.1<br>g |
| 29                                                                   | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>ミートボール② 野菜のおかか和え<br>にらと豆腐のすまし汁 ハスカップゼリー                            | 牛乳(乳) 大豆 かつお節<br>オイスターソース<br>とり肉 かまぼこ 豆腐             | しょうが 玉ねぎ にんにく ほうれん草<br>にんじん もやし <b>にら(福島県産)</b><br>ハスカップ           | ごはん でん粉 砂糖<br>なたね油 ラード                                                                       | 731<br>kcal | 24.0<br>g | 10.4<br>g | 2.4<br>g |
| 30                                                                   | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>白身魚フライ(麦) 減塩ソース<br>小松菜とコーンのソテー みそ野菜スープ                             | 牛乳(乳) 大豆 ほき<br>ウインナー 豚肉 みそ                           | <b>小松菜(いわき市産)</b> とうもろこし<br>玉ねぎ にんじん もやし キャベツ<br>しょうが にんにく         | ごはん 小麦粉(麦) でん粉<br>パン粉(麦) 米油 オリーブオイル<br>じゃがいも                                                 | 786<br>kcal | 28.0<br>g | 25.0<br>g | 2.5<br>g |

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー 764kcal たんぱく質 30.3g 脂質 21.8g カルシウム 413mg 食塩相当量 2.6g

今月の食育目標

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに( )で表記してあります。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べるようにしましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

規則正しい食事をしよう

夏休み明けは体の不調を感じる人が多くなります。

規則正しい食事で、生活リズムを整え、元気に

過ごしましょう！

