



# 令和7年 9月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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) まぐろカツ(麦) やさいのおかかあえ なめことふのみそ汁(麦) いもけんぴ入りごさかな <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳)( <u>福島県産・通年</u> ) だいず まぐろ ほたて かつおぶし だいずペースト( <u>福島県産・通年</u> ) とうふ みそ かたくちいわし	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし( <u>福島県産・通年</u> ) 大根 なめこ( <u>いわき市産</u> ) 長ねぎ	ごはん( <u>いわき市産・通年</u> ) でんぷん 小麦粉(麦) さとう 油 パン粉(麦) こめ油 ふ(麦) さつまいも 水あめ	560 kcal	23.4 g	17.1 g	1.6 g
2	火	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) ぶた肉のコロッケ(麦)・ワインソースかけ なコストローネ なし 	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ウインナー 白いんげん豆 みそ	玉ねぎ セロリ さやいんげん にんにく トマト・なし( <u>いわき市産</u> ) 	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも コーンフラワー でんぷん さとう 油 水あめ ラード パン粉(麦) こめ油 きびざとう おしむぎ オリーブオイル	614 kcal	20.9 g	20.6 g	1.9 g
3	水	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② 肉とやさいのバーベキューソーテ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) だいず いわし ぶた肉 とり肉	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく もやし ほししいたけ こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード こめ油 きびざとう ワンタン(麦)	585 kcal	24.7 g	17.8 g	2.1 g
4	木	<u>麦ごはん</u> 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span> <u>やさいはるまき(麦)</u> はるさめサラダ ユッケジャンスープ(卵)	牛乳(乳) だいず ハム ぶた肉 <u>たまご(卵)(福島県産)</u>	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん にんにく ほししいたけ もやし ぜんまい <u>にら・きゅうり(福島県産)</u> 長ねぎ	ごはん 大麦 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 こめ油 きびざとう ごま	567 kcal	20.7 g	19.3 g	2.3 g
5	金	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span> さばのこうみやき <u>きりぼし大根いため</u> じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳(乳) さば とり肉 さつまあげ とうふ 油あげ みそ だいずペースト	<u>こねぎ(いわき市産)</u> レモン しょうが きりぼし大根 ごぼう にんじん 玉ねぎ さやいんげん <u>にら(福島県産)</u>	ごはん きびざとう こめ油 じゃがいも 	580 kcal	27.4 g	18.8 g	1.6 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) 県産肉だんご(麦)② こまつなともやしののりごまあえ どさんこ汁	牛乳(乳) だいず のり ぶた肉 <u>とり肉(福島県産)</u> とうふ みそ だいずペースト	ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ <u>こまつな(いわき市産)</u> もやし とうもろこし しょうが にんにく	ごはん でんぷん さとう 水あめ パン粉(麦) だいず油 ごま じゃがいも こめ油 とうにゅうバター	561 kcal	23.1 g	17.4 g	1.8 g
9	火	コッペパン(乳,麦) 県産ももジャム 牛乳(乳) 県産キャベツメンチカツ(麦) ポテトサラダ やさいスープ	牛乳(乳) <u>ぶた肉(福島県産)</u> ハム ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー もやし  ほうれん草 とうもろこし	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油 じゃがいも マヨネーズ <u>ももジャム(福島県産)</u>	654 kcal	24.2 g	25.1 g	2.5 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね青じそ(麦) <u>こんにやくのおかか煮</u> こまつなと大根のみそ汁 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) だいず ほしひじき みそ <u>とり肉(福島県産)</u> さつまあげ かつおぶし とうふ 油あげ だいずペースト	青じそ 玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん こまつな 大根	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) きびざとう こめ油 じゃがいも	585 kcal	26.7 g	20.0 g	2.0 g
11	木	しおラーメン 牛乳(乳) <ちゅうかつソフめん(麦)+しお味スープ> わかめとツナのあえもの ブルーベリーヨーグルトマフィン(乳,麦)	牛乳(乳) わかめ まぐろフレーク スキムミルク(乳) ヨーグルト(乳) ぶた肉	キャベツ にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ <u>きゅうり(福島県産)</u> <u>ブルーベリー(いわき市産)</u> しょうが 長ねぎ とうもろこし にんにく	ちゅうかつソフめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 グラニューとう こめ油	618 kcal	25.9 g	15.7 g	2.9 g
12	金	いわきやさいのうまみそどん  牛乳(乳) ハッシュポテト すまし汁	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とり肉 とうふ なた	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん <u>しいたけ・こまつな(いわき市産)</u> 長ねぎ えのきたけ ほうれん草	ごはん じょうしん粉 じゃがいも だいず油 ごま油 きびざとう でんぷん ごま	613 kcal	26.7 g	18.2 g	1.9 g
♪ <sup>うえだひがしちゅうがっこう</sup> 植田東中学校 リクエストメニュー♪ <b>こんだてのCMです♪「みんなが<sup>おいしい</sup>美味しく<sup>た</sup>食べられるメニューにしました。<sup>たの</sup>楽しく、<sup>のこ</sup>残さず<sup>た</sup>食べてください。」</b>									
16	火	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span> <u>ひよこ豆のソテー</u> 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 ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし えだ豆 玉ねぎ にんじん にんにく アセロラ	ナン(乳,麦) 油 こめ油 じゃがいも こめ粉カレールウ カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) でんぷん さとう	702 kcal	25.7 g	24.3 g	2.9 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
♪夕見が丘小学校 リクエストメニュー♪ こんだてのCMです♪「 <b>栄養のバランスを考えた献立</b> 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。」									
17	水	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー とり肉のバジルやき ブロッコリーのおかかマヨあえ ちゅうかはるさめスープ	牛乳(乳) <b>とり肉(福島県産)</b> かまぼこ かつおぶし とうふ	バジル にんにく ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 きくらげ	ごはん オリーブオイル マヨネーズ はるさめ ごま油 でんぱん さとう	575 kcal	18.0 g	14.9 g	1.9 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) あつあげのみそチーズやき ひじきとベーコンのいたためもの とり肉とあおなのとろみスープ	牛乳(乳) 生あげ みそ ほしひじき ベーコン だいず とり肉 とうふ	玉ねぎ しめじ とうもろこし 長ねぎ <b>ピーマン(いわき市産)</b> 赤パプリカ ほうれん草 しょうが	ごはん こめ油 さんおんとう ひよこ豆チーズ きびざとう でんぱん	589 kcal	22.9 g	18.0 g	2.5 g
19	金	ごはん 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) げんえんソース ほうれん草とコーンのソテー みそやさいスープ	牛乳(乳) だいず ほき ウインナー ぶた肉 みそ	ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でんぱん パン粉(麦) こめ油 オリーブオイル じゃがいも	627 kcal	23.7 g	21.9 g	2.1 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) きのこしのだ煮(麦) ぶた肉ともやしのみそいため しょうゆけんちん汁 県産ひとりりんごゼリー	牛乳(乳) だいず 油あげ とり肉 ぶた肉 みそ とうふ かんてん	こんにやく 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ もやし チンゲンサイ 長ねぎ ごぼう 大根 <b>りんご(福島県産)</b> レモン	ごはん でんぱん さとう パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	552 kcal	23.2 g	15.6 g	1.9 g
♪魚食給食【めひかり】♪ 今回は福島県で水揚げされた「めひかり」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。									
24	水	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) <b>めひかりのからあげ② きんぴらごぼう</b> 大根とねぎのみそ汁	牛乳(乳) <b>めひかり(福島県産)</b> とり肉 とうふ みそ だいずペースト	ごぼう にんじん さやいんげん 大根 長ねぎ こまつな	ごはん 大麦 でんぱん こめ粉 こめ油 きびざとう	551 kcal	25.8 g	13.9 g	1.3 g
25	木	わかめうどん 牛乳(乳) かぼちゃの天ぷら ＜ソフトめん(麦)+わかめかけ汁＞ こまつなとちくわの煮びたし(麦)	牛乳(乳) 油あげ ちくわ(麦) とり肉 わかめ	かぼちゃ こまつな もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほししいたけ とうもろこし	ソフトめん(麦) こめ粉 でんぱん こめ油 きびざとう	570 kcal	24.4 g	14.5 g	2.4 g
26	金	ごはん 牛乳(乳) わふうサラダ 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 生あげ さつまあげ	キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ <b>きゅうり(福島県産)</b> さやいんげん オレンジ	ごはん でんぱん こめ油 さとう じゃがいも きびざとう	560 kcal	22.3 g	13.3 g	1.7 g
♪双葉南・北小学校 リクエストメニュー♪ こんだてのCMです♪「よくかんで食べましょう。」									
29	月	ツナごはん＜げんりょうごはん＞ 牛乳(乳) とり肉のからあげ② たぬき汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) まぐろフレーク <b>とり肉(福島県産)</b> さつまあげ 油あげ	しょうが にんじん こんにやく しめじ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ レモン	ごはん でんぱん こめ油 きびざとう 水あめ はちみつ	705 kcal	31.9 g	23.0 g	2.1 g
30	火	食パン(乳,麦) マーメレードジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ(麦) やさいとハムのサラダ キャロットポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 とうにゅうチーズ ハム ベーコン 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 <b>プリルレタス(いわき市産)</b> にんじん <b>きゅうり(福島県産)</b>	パン(乳,麦) じゃがいも でんぱん さとう 油 ラード デミグラスソース(麦) こめ油 きびざとう オリーブオイル 小麦粉(麦) 生クリーム(乳) マーメレードジャム	673 kcal	26.0 g	23.7 g	2.5 g

- ※ 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。たまご…(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。



給食回数 20回  
平均栄養価:  
エネルギー 602kcal  
たんぱく質 24.4g  
脂質 18.7g  
カルシウム 349mg  
食塩相当量 2.1g

今月の食育目標  
**きそく正しい食事をしよう**

夏の疲れをとるためには、1日3回の食事をきそく正しくとるといいますよ。生活のリズムが整って体の調子がよくなります☆