

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 運動と栄養について知ろう(食べる力)				
9月の地場産物(予定): 目光・卵・豚肉・豆腐・油揚げ・こんにゃく・もやし・なめこ・エリンギ・長ねぎ・小松菜・三つ葉					平南部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	△りなくおいしく減塩献立	今日の五目豆は、ごぼうやにんじんなどの野菜の甘みと、昆布やさつま揚げなどの食材のうまみを生かしたみそ味の煮物です。少ない調味料でもおいしく食べることができますよ。						
		ごはん 牛乳(乳) 白ごまつね②(麦) 五目豆 小魚	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ みそ 厚揚げ 大豆 とりレバー 片口いわし	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 玉ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま ラード パン粉(麦) 大豆油 コーンスターチ	767 kcal	30.0 g	21.1 g	2.3 g
2	火	魚食給食 <目光>	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。今日は、いわき市の魚『目光』です。						
		リクエストメニュー ★ 中央台北中学校 ★	「和食は栄養バランスが良く健康的な生活を送れるし、とてもおいしいので残さずに食べてもらえとうれしいです」(中央台北中学校より)						
2	火	ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② こんにゃくの金平 呉汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 目光 大豆 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ	にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 米粉 米油 ごま油 砂糖 ごま	769 kcal	33.5 g	20.5 g	2.2 g
		3	水	ごはん 牛乳(乳) 肉団子のケチャップあんかけ②(麦) 八宝菜(卵) 杏仁豆腐	牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ うずら卵(卵) 大豆 豚肉 とり肉 豆乳	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ さやいんげん トマト りんご あんず 桃	ごはん 米油 でん粉 ごま油 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 水あめ	762 kcal	31.7 g
4	木	一汁二菜献立	一汁二菜は、ごはんなどの主食に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスのとりの献立です。						
		ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き ほうれん草のりごま和え 揚げなすのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ さば のり	玉ねぎ なす トマト ほうれん草 にんじん もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ ごま	789 kcal	29.4 g	30.7 g	2.5 g
5	金	白河ラーメン<中華ソフトめん(麦)+しょうゆスープ> 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) キャベツとコーンのソテー	牛乳(乳) 焼き豚 なんと 豚肉 ベーコン	玉ねぎ たけのこ しょうが 長ねぎ ほうれん草 キャベツ なら にんじん とうもろこし しめじ	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ラード 豆乳バター	822 kcal	32.5 g	27.3 g	3.1 g
8	月	混ぜ込みしそひじきごはん 牛乳(乳) きのこ信田煮(麦) どさんこ汁(乳) ぶどうゼリー お茶大豆	ひじき 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 油揚げ とり肉	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ こんにゃく しいたけ しめじ ぶどう	ごはん でん粉 砂糖 ごま じゃがいも バター(乳) パン粉(麦)	732 kcal	27.6 g	17.8 g	2.7 g
9	火	食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグてりやきソースかけ ベーコンと野菜のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 ベーコン 大豆 豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん いちご	パン(乳、麦) 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 水あめ	747 kcal	32.2 g	22.3 g	2.7 g
10	水	地域の行事にちなんだ献立 *流鏝馬(やぶさめ)* 玄米入りごはん 牛乳(乳) 赤魚のから揚げ もやしの生姜みそ炒め やぶさめ汁	牛乳(乳) とり肉 赤魚 豚肉 みそ	ごぼう にんじん 大根 わらび 長ねぎ しょうが もやし 小松菜	ごはん 玄米 白玉もち でん粉 米油 砂糖	768 kcal	34.5 g	19.4 g	2.4 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のハニーマスタードソースかけ チャブチエ キムチチゲスープ	牛乳(乳) 豚肉 昆布 みそ 豆腐 とり肉	干しいたけ 大根 しょうが なら にんじん にんにく 長ねぎ 白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 もち米 でん粉 はちみつ 米油 春雨 ごま油	789 kcal	39.2 g	21.5 g	2.7 g
12	金	チキンカレーライス(麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆乳チーズ ベーコン 練乳(乳)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし エリンギ 小松菜	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ(麦) でん粉 砂糖 コーンスターチ パーム油 ココア 米粉	811 kcal	25.2 g	22.9 g	2.7 g

9月(中学校)



平南部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
16	火	コッペパン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 小松菜	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ココア	802 kcal	30.0 g	34.8 g	2.5 g
17	水	リクエストメニュー ★ 平第三中学校・郷ヶ丘小学校 ★ 混ぜ込みツナごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) ちくわ磯辺揚げ②(麦) キャベツのみそ汁 オレンジ	今日は平三中と郷ヶ丘小のリクエストメニューを合わせた献立です。郷小リクエストの野菜スープは16日に実施します。 「おかわりをして残さず食べて午後の授業も頑張りましょう」(平三中より)/「郷小みんなが好きなメニューなのでぜひ味わって食べてください」(郷ヶ丘小より)						
18	木	ごはん 牛乳(乳) ポーク焼売②(麦) マーボーなす ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ まぐろフレーク ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 米油	808 kcal	28.3 g	27.8 g	3.1 g
19	金	きのこうどん＜ソフトめん(麦)+きのこかけ汁＞ 牛乳(乳) さつまいも天ぷら(麦) おはぎ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ あずき 寒天	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しめじ なめこ えのきたけ ほうれん草	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも でん粉 大豆油 米油 もち米 砂糖	792 kcal	30.6 g	18.5 g	2.7 g
22	月	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 鮭の塩焼き じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ 鮭 のり	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	747 kcal	32.3 g	17.8 g	2.7 g
24	水	豚丼＜ごはん＞ 牛乳(乳) さつまいものみそ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こんにゃく 玉ねぎ アセロラ	ごはん さつまいも 米油 砂糖 でん粉	752 kcal	27.7 g	17.6 g	2.5 g
25	木	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け いなか汁	牛乳(乳) 生揚げ みそ とりレバー とり肉 のり かつお節 わかめ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ しょうが 干しいたけ	ごはん 里芋 ごま油 でん粉 米油 砂糖 ごま コーンスターチ	736 kcal	30.6 g	19.0 g	2.7 g
26	金	ごはん 味付きもずくめかぶ 牛乳(乳) たらのみそマヨ焼き かんぴょうのたまごじ汁(卵) ぶどう②	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) たら みそ ひよこ豆 めかぶ もずく	にんじん 玉ねぎ かんぴょう みつば ぶどう	ごはん でん粉 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	717 kcal	34.3 g	19.2 g	2.6 g
29	月	季節の行事食献立 ＊お月見・十五夜(芋名月)＊ ごはん 牛乳(乳) いわしのかばやき なめこ野菜のみそ汁 お月見大福	牛乳(乳) 豆腐 みそ いわし いんげん豆 豆乳	にんじん なめこ キャベツ 長ねぎ 小松菜	ごはん でん粉 米油 砂糖 さつまいも 水あめ 米粉	775 kcal	27.9 g	19.7 g	2.4 g
30	火	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)・バナナ味 オムレツミートソースかけ(卵) ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ほたてフレーク 豚肉 スキムミルク(乳) 卵(卵) 豚レバー	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー しょうが パセリ	パン(乳,麦) 砂糖 じゃがいも 米油 でん粉 小麦粉(麦) 生クリーム(乳) 大豆油 豆乳バター	835 kcal	32.3 g	30.2 g	2.7 g
＊給食回数20回 平均栄養価 エネルギー：774kcal たんぱく質：31.1g 脂質：22.5g カルシウム：411mg 食塩：2.6g									

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・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)

※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。

※魚食給食の魚の代金は市が負担しています

※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生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。