

よくかむことは
よく味わうこと



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」

小名浜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	I補 ⁺	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ 野菜おろしソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 おから とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが にんにく 大根 玉ねぎ	ごはん 米油 砂糖 なたね油 でん粉 じゃがいも	765 kcal	29.6 g	19.6 g	2.2 g
2	火	☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。 ごはん 味付けもずくめかぶ 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば もずく めかぶ	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ トマト	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) 砂糖 水あめ	757 kcal	30.9 g	27.6 g	2.0 g
3	水	ごはん 牛乳(乳) いかなゲット② マーボーなす スープぎょうざ(麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 たら いか みそ	干しいたけ にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが 長ねぎ ほうれんそう 玉ねぎ なす ピーマン	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米粉 油 大豆油 タピオカ粉 米油	785 kcal	27.3 g	24.3 g	3.2 g
4	木	☆セレクト給食☆ 自分で選んだ給食を食べる日です。セレクト給食は、食べ物の栄養の違いを見て自分の体のことを考えて食べ物を選ぶ練習です。 配膳がスムーズにいくように、自分がどちらのコースを選んだか確認しておきましょう。							
4	A	ごはん 牛乳(乳) とり肉のチリソースかけ 呉汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 とり肉 みそ 寒天	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが トマト いちご みかん オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 水あめ 砂糖	783 kcal	34.2 g	20.0 g	2.3 g
4	B	ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨチーズ焼き 呉汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 さけ みそ ひよこ豆 練乳(乳)	にんじん 長ねぎ 大根 玉ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 でん粉 米粉 砂糖	767 kcal	34.6 g	22.2 g	2.1 g
5	金	ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) 小松菜のみそ汁 ミントマト②	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 豚肉	にんじん ミントマト 玉ねぎ 小松菜	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖 パン粉(麦)	800 kcal	30.3 g	25.8 g	2.4 g
8	月	🐟 魚食給食 🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日の魚は「目光」です。 ☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
8	月	ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ 目光	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま	766 kcal	32.3 g	18.3 g	2.2 g
9	火	しょうゆラーメン(中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) 梨	牛乳(乳) 豚肉 大豆 なると	しょうが にんじん 干しいたけ 梨 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう キャベツ たけのこ にんにく にら	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード	757 kcal	29.3 g	21.4 g	3.8 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) さんまのかんろ煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ さんま	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも でん粉	754 kcal	30.6 g	18.8 g	2.4 g
11	木	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳)ストロベリー オムレツ(卵) トマトソースかけ ホワイトシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵)	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 じゃがいも シチュールウ(乳、麦) 生クリーム(乳) でん粉	815 kcal	31.1 g	28.5 g	2.8 g
12	金	麦ごはん 牛乳(乳) 豚丼 ほうれんそうのみそ汁 ミニフィッシュ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 豚肉 煮干し	にんじん 長ねぎ ほうれんそう こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖 コーンスターチ	721 kcal	32.0 g	19.0 g	2.7 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	エネルギーになる食品	I補 [※]	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16	火	♪中央台南小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「チャーハンは、長ねぎやたまごなど、いろいろな具材が入っていて栄養満点なので、残さずたべましょう！」							
		チャーハン 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② ワントンスープ(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 焼き豚 	干しいたけ にんじん キャベツ 長ねぎ ほうれんそう 玉ねぎ にら しょうが もやし むき枝豆 レモン	ごはん ワンタン(麦) でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 油 米油 ラード 水あめ はちみつ	882 kcal	27.7 g	24.9 g	3.4 g
17	水	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦)②  切り干し大根の含め煮 キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 とり肉 とりレバー さつま揚げ	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 干しいたけ こんにゃく 切り干し大根 さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま 油 ラード パン粉(麦) 大豆油 米油	716 kcal	28.6 g	18.7 g	2.6 g
18	木	コッペパン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) 野菜のホットサラダ じゃがいものベーコン煮 オレンジ	牛乳(乳) ベーコン とり肉	にんじん にんにく マッシュルーム さやいんげん キャベツ ほうれんそう とうもろこし もやし 玉ねぎ オレンジ	パン(乳、麦) 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 コーンスターチ ごま マーシャルビーンズ(乳)	781 kcal	36.9 g	27.8 g	3.0 g
19	金	♪小名浜第二小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「ミネストローネには野菜がたくさん入っているので、残さないようにしましょう！」							
		ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ ミネストローネ バナナ 	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 とり肉 	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト さやいんげん パセリ レモン バナナ	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 	823 kcal	34.9 g	17.7 g	2.0 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ みそ入りケチャップソースかけ けんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 とり肉	ごぼう にんじん 長ねぎ 大根 しょうが こんにゃく 玉ねぎ にんにく トマト オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 	726 kcal	27.0 g	18.5 g	2.1 g
24	水	ポークカレーライス(乳、麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ウインナーと青菜のソテー	牛乳(乳) チーズ(乳) スキムミルク(乳)  ウインナー 豚肉	にんにく にんじん とうもろこし 玉ねぎ  小松菜	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	814 kcal	25.1 g	26.0 g	3.2 g
25	木	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) 豚肉入りコロッケ(麦) デミグラスソースかけ(麦) もやしと春雨のスープ グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 ゼラチン 牛肉 大豆  豚肉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう マッシュルーム トマト しょうが セロリ もやし にんにく 長ねぎ ぶどう	パン(乳、麦) 春雨 小麦粉(麦) 米油 コーンフラワー じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ 油 ラード パン粉(麦) なたね油	780 kcal	25.9 g	27.2 g	2.6 g
26	金	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) ししゃもフライ(麦)②  ひじきの油炒め なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 ししゃも とり肉 干しひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ 小松菜 なめこ  干しいたけ さやいんげん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) じゃがいも 米油 砂糖 	747 kcal	28.8 g	21.9 g	2.7 g
29	月	♪江名小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「ツナごはんにたまごスープを組み合わせて、おいしいメニューにしました！」							
		ツナごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦)  にらたま汁(卵) 	牛乳(乳) 大豆 卵(卵) 豚肉 とり肉 まぐろフレーク	にんじん  にら  玉ねぎ	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦) 大豆油 米油 砂糖	861 kcal	34.9 g	33.5 g	2.6 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし  豚汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	752 kcal	31.7 g	21.5 g	2.1 g

給食回数20回

平均栄養価: エネルギー779kcal

たんぱく質30.7g

脂質23.0g

カルシウム421mg

食塩相当量2.6g

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

※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。 ※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

