

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 (小学校)

◎ 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	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	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	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「常盤もの」を取り入れていきます。今日の魚は「めひかり」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。							
		ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ごもきんびら 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ とり肉 めひかり さつまあげ みそ	玉ねぎ 長ねぎ こまつな ごぼう にんじん いわき産の米を使っているんだまい!	ごはん じゃがいも こめ粉 こめ油 さとう ごま でん粉	625 kcal	28.9 g	17.3 g	1.9 g
2	火	♪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、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) ぶた肉 たまご(卵) だいず とり肉 まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ にら	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦) だいず油 こめ油 さとう	698 kcal	29.6 g	28.9 g	2.2 g
3	水	麦ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ やさいおろしソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず とり肉 おから	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく だいこん	ごはん 大麦 こめ油 さとう じゃがいも でん粉 なたね油	591 kcal	24.0 g	15.9 g	1.9 g
4	木	ごはん 牛乳(乳) あつあげのチリソース煮 スープぎょうざ(麦) ミニフィッシュ	牛乳(乳) だいず とり肉 ぶた肉 あつあげ にぼし	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし キャベツ しょうが 長ねぎ こまつな にんにく たけのこ トマト	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 ラード 油 こめ粉 こめ油 コーンスターチ	568 kcal	23.7 g	14.6 g	2.4 g
5	金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳)ストロベリー ブロッコリーソテー ホワイトシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 生クリーム(乳) じゃがいも シチュールウ(乳、麦)	664 kcal	24.5 g	24.9 g	2.2 g
8	月	☆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食ごはんメニューです。							
		ごはん 味つけめずくめかぶ 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ さば とうふ めずく めかぶ	しょうが にんにく もやし にんじん とうもろこし 長ねぎ トマト	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) さとう 水あめ	597 kcal	24.9 g	23.7 g	1.7 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) ぶた井 けんちん汁	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 みそ	ごぼう さやいんげん だいこん 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こんにゃく	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	539 kcal	22.9 g	15.1 g	2.0 g
10	水	しょうゆラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) オレンジ	牛乳(乳) なんと ぶた肉 だいず	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ にら 長ねぎ ほうれんそう キャベツ たけのこ ほししいたけ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード	596 kcal	22.9 g	19.7 g	2.9 g
11	木	☆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 ひじきの油いため なめこやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ししゃも さつまあげ とり肉 ほしひじき	にんじん こんにゃく だいこん なめこ こまつな 玉ねぎ ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう	613 kcal	25.3 g	21.6 g	2.5 g
12	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) ぶた肉入りコロッケ(麦) ソースかけ もやしとはるさめのスープ なし	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ もやし なし ほうれんそう	パン(乳、麦) はるさめ 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でん粉 ラード さとう 水あめ 油 パン粉(麦) こめ油	597 kcal	20.9 g	20.8 g	2.4 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	I単位	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16	火	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 ほうれんそうのみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) とろろ みそ 油あげ だいず ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが 長ねぎ にんにく トマト ぶどう	ごはん じゃがいも ラード でん粉 さとう いわき産の米を使っているんだまい!	611 kcal	23.3 g	17.6 g	2.1 g
17	水	♪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) とり肉 白いんげん豆 ベーコン	にんにく にんじん セロリ トマト さやいんげん 玉ねぎ パセリ レモン バナナ	ごはん こめ油 じゃがいも でん粉 さとう	649 kcal	26.4 g	15.6 g	1.4 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) いかなゲット マーボーなす とり肉とあおなのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ たら いか ぶた肉 みそ	にんじん 玉ねぎ しょうが 長ねぎ こまつな なす にんにく ピーマン	ごはん でん粉 さとう だいず油 タピオカ粉 こめ油	593 kcal	23.8 g	20.1 g	2.2 g
19	金	コッペパン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) やさいのホットサラダ じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) ベーコン とり肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく とうもろこし もやし キャベツ ほうれんそう	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも さとう でん粉 コーンスターチ ごま マーシャルビーンズ(乳)	607 kcal	31.4 g	22.2 g	2.2 g
22	月	♪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、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 ワンタンスープ(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 やきぶた	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな キャベツ しょうが にら 長ねぎ むきえだまめ レモン	ごはん ワンタン(麦) 小麦粉(麦) でん粉 さとう 油 ラード こめ油 水あめ はちみつ	672 kcal	20.8 g	18.5 g	2.3 g
24	水	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず なると	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう しゅんぎく ごぼう オレンジ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) こめ油 パーム油	609 kcal	24.4 g	20.1 g	2.1 g
25	木	☆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) 白ごまつね(麦)② きりぼしだいこんのふくめ煮 キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ だいず とり肉 とりレバー さつまあげ	玉ねぎ キャベツ こまつな にんじん ほししいたけ こんにやく きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ごま 油 ラード パン粉(麦) だいず油 こめ油	562 kcal	23.8 g	16.6 g	2.2 g
26	金	コッペパン(乳,麦) ももジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトソースかけ わかめとやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 さとう 油 こめ油 ももジャム	572 kcal	24.8 g	17.2 g	2.1 g
29	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 ぶた汁 オレンジ	牛乳(乳) いわし ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ オレンジ 長ねぎ	ごはん じゃがいも さとう コーンスターチ	559 kcal	24.8 g	16.7 g	1.6 g
30	火	ポークカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) ウインナーとあおなのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし こまつな	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	631 kcal	20.3 g	21.8 g	2.5 g

給食回数20回 平均栄養価: エネルギー608kcal たんぱく質24.6g 脂質19.4g カルシウム371mg 食塩相当量2.1g

※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。たまご…(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。

