

# 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

四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょ。次の日も、忘れずに持ってきてましょ！



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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 月	ツナごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) みそけんちん汁 冷凍パイ 	牛乳(乳) 豆腐 みそ まぐろオイルフレーク とり肉 大豆 ひじき	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく しそ 玉ねぎ パインアップル	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	739 kcal	27.4 g	23.1 g	2.6 g
2 火	ごはん 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) マーボー厚揚げ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 豚肉 絹厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが グリンピース キャベツ なら	ごはん ワンタン(麦) ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) ラード 米油	798 kcal	28.0 g	23.7 g	2.6 g
3 水	ごはん 牛乳(乳) ささみフライ(麦) 四倉ピーマンと秋なすのみそ炒め かぼちゃのみそ汁 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">四倉町産のピーマンを使います♪</span>	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 豚肉 大豆ミート みそ 大豆 とり肉	かぼちゃ 長ねぎ えのきたけ キャベツ なす しょうが 玉ねぎ ピーマン しそ	ごはん 砂糖 米粉 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	812 kcal	32.5 g	24.7 g	2.1 g
4 木	ごはん 牛乳(乳) イカメンチカツ(麦) ささかまと野菜のおかか和え ユッケジャンスープ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) ささかまぼこ かつお節 大豆 いか	にんじん 玉ねぎ ぜんまい もやし 長ねぎ なら にんにく とうもろこし ブロッコリー キャベツ しょうが	ごはん ごま油 砂糖 ごま 米粉 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	813 kcal	30.6 g	26.7 g	2.8 g
5 金	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー キーマカレー オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん なす ピーマン 黄パプリカ トマト にんにく とうもろこし 枝豆 オレンジ	ナン(乳,麦) じゃがいも 米粉カレールウ 米油	802 kcal	34.0 g	26.4 g	2.5 g
8 月	ごはん 牛乳(乳) きのご信田煮(麦) 四倉ピーマンと玉ねぎのツナ炒め 肉団子入り根菜汁(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豆腐 みそ 油揚げ まぐろオイルフレーク	玉ねぎ にんじん ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ ピーマン こんにゃく しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) じゃがいも 米油 ごま油 米粉	749 kcal	27.0 g	23.4 g	2.8 g
9 火	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 茎わかめ いわし	玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ ごぼう にんじん 梅	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 米粉 でん粉	732 kcal	31.5 g	20.1 g	2.6 g
10 水	ごはん 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) 肉と野菜のバーベキューソテー いなか汁	牛乳(乳) 生揚げ みそ 豚肉 ちくわ(麦) 青のり	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも ごま油 米油 砂糖 米粉 でん粉	729 kcal	29.6 g	20.8 g	2.6 g
11 木	みそラーメン〈中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ〉 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え グレーゼリー	牛乳(乳) 豚肉 みそ まぐろオイルフレーク 高野豆腐 かつお節	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく とうもろこし ブロッコリー ぶどう	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	798 kcal	33.4 g	23.1 g	2.9 g
☆☆大浦小学校リクエスト献立☆☆「栄養もとれておいしいメニュー！もりもりたくさん食べてください！」(大浦小より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。								
12 金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ミネストローネ(麦) マスカット <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">ミネストローネに、四倉町産のパパイヤが入っているよ！探してみてくださいね♪</span>	牛乳(乳) ベーコン とり肉	にんにく にんじん トマト セロリ 四倉パパイヤ 玉ねぎ なす 枝豆 りんご レモン マスカット	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 じゃがいも マカロニ(麦) でん粉	763 kcal	30.7 g	27.6 g	2.6 g



早ね・早おき・朝ごはんて生活リズムを整えよう！

◎生活リズムが乱れると心も体も疲れやすくなります。  
◎朝ごはんを食べて乱れた体内時計をリセットし、  
夏休み明けも元気に過ごしましょう！



DIGITAL★食育情報 \*おうちの人といっしょに見てね\*

家庭で手軽に見れる食育情報を紹介します。  
(先月の"押し献立"&ひとくち指導など)



(いわき市 四倉給調HP)





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
15 月	敬老の日							
☆スズ之浜第一小学校リクエスト献立☆ & 魚食給食 ☆ 「いわき市産のみひかりを使った朝ごはんをイメージした献立です。しっかり食べてくださいね。」(スー小より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。								
16 火	ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② ひじきの油炒め なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ ひじき 豚肉 目光 大豆	にんじん 大根 玉ねぎ なめこ 長ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま でん粉 米粉	732 kcal	30.6 g	19.5 g	2.1 g
17 水	いわきトマトのピーンズシチュー <麦ごはん> 牛乳(乳)・コーヒー 野菜ときのこのホットサラダ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ りんご にんにく パセリ トマト マッシュルーム キャベツ もやし とうもろこし しめじ オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉ルウ 米油 米粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	844 kcal	27.6 g	23.7 g	2.6 g
18 木	ごはん 牛乳(乳) 手作りピーマンの肉詰め(麦)・シャリアピンソースかけ チャプスイ オレンジ 小魚大豆	牛乳(乳) とり肉 かまぼこ 豚肉 大豆 青のり かたくちいわし	たけのこ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし グリンピース にんにく ピーマン レモン オレンジ	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ごま	753 kcal	31.1 g	19.4 g	2.2 g
19 金	ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) 切り干し大根の含め煮 野菜たっぷりみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 大豆 まぐろ ほたて	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 切り干し大根 こんにゃく しょうが 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	777 kcal	29.3 g	23.0 g	2.4 g
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんち」献立☆☆ いわき市のトマトをたっぷり使った「トマにゃんキムチ丼」と四倉町のパイヤが入ったとろみスープが登場します！お楽しみに！								
22 月	ごはん 牛乳(乳) いかなゲット・たこなゲット トマにゃんキムチ丼 なすと四倉パイヤのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 たら いか たこ	なす 四倉パイヤ 玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが トマト にんじん 大根 たら 長ねぎ 白菜 もやし	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 米粉 大豆油 米油	791 kcal	35.2 g	23.9 g	2.7 g
23 火	秋分の日							
24 水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 春雨の中華煮びたし どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 さば	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 春雨 砂糖 ごま油	773 kcal	34.7 g	23.6 g	2.4 g
25 木	きつねうどん <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 手作りかぼちゃの天ぷら(麦) フルーツゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ みかん パインアップル りんご	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖	784 kcal	29.9 g	18.9 g	2.6 g
26 金	コッペパン(乳,麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・いわきトマトソースかけ ツナと野菜のソテー とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 まぐろオイルフレーク 卵(卵) 豚肉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし キャベツ ピーマン トマト	パン(乳,麦) じゃがいも 米粉 でん粉 砂糖 米油 りんごジャム	749 kcal	33.6 g	23.8 g	2.8 g
29 月	ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨ焼き もやしののりごま和え 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ のり さけ	大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま 米粉 ノンエッグマヨネーズ	763 kcal	37.7 g	22.3 g	2.3 g
30 火	麦ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ ブロッコリーのにんにく炒め わかめのみそ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 油揚げ みそ ベーコン 大豆 豚肉 とり肉	玉ねぎ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 米粉 でん粉 砂糖 ラード 水あめ	748 kcal	29.3 g	19.7 g	2.6 g
給食回数：20回 エネルギー：772kcal たんぱく質：31.2g 脂質：22.9g カルシウム：430mg 食塩相当量：2.5g								

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)  
 ◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。 ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。  
 ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。 ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。