

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

はしは、まいにちもってかえって、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！



四倉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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 月	ツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) あおじそつくね(麦) みそけんちん汁 れいとうパイン	牛乳(乳) とうふ みそ まぐろオイルフレーク とり肉 だいず ひじき	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん 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 こめ油 さとう こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	584 kcal	22.7 g	20.0 g	2.1 g
2 火	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦) マーボーあつあげ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 きぬあつあげ みそ	玉ねぎ にんじん もやし ほうれんそう 長ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが グリンピース キャベツ にら	ごはん ワンタン(麦) ごま油 さとう でん粉 こむぎ粉(麦) ラード こめ油	581 kcal	21.7 g	17.0 g	2.0 g
3 水	ごはん 牛乳(乳) ささみフライ(麦) 四倉ピーマンとあきなすのみそいため かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 だいずミート だいず 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 さとう こめ油 こめ粉 こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	614 kcal	25.1 g	19.2 g	1.9 g
4 木	コッペパン(乳,麦) ぶ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 とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉	玉ねぎ にんじん ほうれんそう トマト	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 さとう こめ油 りんごジャム	572 kcal	24.7 g	17.5 g	2.2 g
5 金	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) イカメンチカツ(麦) チャプスイ オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ だいず いか のり	たけのこ ほししいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく グリンピース オレンジ	ごはん ごま油 でん粉 こむぎ粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油	598 kcal	22.3 g	18.5 g	2.0 g
8 月	ごはん 牛乳(乳) きのこしのだ煮(麦) 四倉ピーマンと玉ねぎのツナいため 肉だんご入りこんさい汁(麦)	牛乳(乳) だいず とり肉 とうふ みそ 油あげ まぐろオイルフレーク	玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ ピーマン こんにゃく しいたけ	ごはん でんぶん さとう ラード パン粉(麦) じゃがいも こめ油 ごま油 こめ粉	588 kcal	22.3 g	19.1 g	2.3 g
9 火	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 ごもきんぴら ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 くきわかめ いわし	玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ ごぼう にんじん うめ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう こめ粉 でん粉	575 kcal	25.5 g	16.9 g	2.2 g
10 水	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) ぶた肉とやさいのバーベキューソーテー いなか汁	牛乳(乳) なまあげ みそ ぶた肉 ちくわ(麦) あおりの	だいこん 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 こめ油 さとう こめ粉 でん粉	573 kcal	24.0 g	17.2 g	2.2 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。								
11 木	げんりょうねじりパン(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	牛乳(乳) ベーコン とり肉	にんにく にんじん セロリ トマト よつくらパパイア 玉ねぎ えだまめ なす りんご レモン マスカット	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも マカロニ(麦) でん粉 こめ油	600 kcal	25.5 g	24.3 g	2.2 g
12 金	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそあじスープ) 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ グレーゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ まぐろオイルフレーク こうやどうふ かつおぶし	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	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ	604 kcal	25.7 g	18.5 g	2.3 g



家族で食べよう
朝ごはん
はや はや あさ せいかつ ととの
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！

スキマDe 食育 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“推し献立”&ひとくち指導など)

（いわき市 四倉給調HP）



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
15 月	敬者の日							
☆スズノ浜第一小学校校刊/エスト献立☆ & 魚食給食 ☆ 「いわき市産のめ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。」(スズノ小より) ※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) めひかりのからあげ② ひじきの油いため なめこのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ひじき ぶた肉 めひかり だいず	牛乳(乳) とうふ 油あげ なめこ 長ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま でん粉 こめ粉	587	25.7	16.8	1.9
17 水	むぎごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ やさいときのこのホットサラダ わかめのみそ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ ベーコン だいず ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ もやし とうもろこし しめじ にんにく	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 ノンエッグマヨネーズ みずあめ こめ粉 でん粉 さとう ラード	601	23.3	19.2	2.4
18 木	ナン(乳、麦) 牛乳(乳)・コーヒー えだまめとコーンのソテー キーマカレー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ベーコン	玉ねぎ にんじん なす ピーマン きパプリカ トマト にんにく とうもろこし えだまめ オレンジ	ナン(乳、麦) じゃがいも こめ粉カレールー こめ油 さとう	664	27.3	21.1	2.3
19 金	ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) きりぼしだいこんのふくめ煮 やさいたっぷりみそ汁	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 みそ 油あげ だいず まぐろ ほうたて	玉ねぎ キャベツ こまつな にんじん きりぼしだいこん こんにゃく しょうが ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	593	23.5	18.7	2.0
☆☆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」と四倉町のパイアヤがはい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) たこナゲット トマにゃんキムチ丼 なすとよつくらパイアヤのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 たら いか たこ	なす よつくらパイアヤ 玉ねぎ こまつな トマト にんにく しょうが にんじん いら だいこん 長ねぎ はくさい もやし	ごはん でん粉 さとう ごま ごま油 こめ粉 だいず油 こめ油	579	27.2	17.8	2.3
23 火	秋分の日							
24 水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 はるさめのちゅうか煮びたし どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 こめ油 バター(乳) でん粉 はるさめ さとう ごま油	608	27.4	19.9	2.1
25 木	ごはん 牛乳(乳) ひじき入りしゅうまい②(麦) ささかまとやさいのおかかあえ ユッケジャンスープ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) ささかまぼこ かつおぶし だいず とり肉 ひじき	にんじん ぜんまい 玉ねぎ もやし 長ねぎ いら にんにく とうもろこし ブロッコリー キャベツ しょうが しいたけ	ごはん ごま油 さとう ごま こめ粉 こむぎ粉(麦) でん粉	591	25.8	17.2	2.4
26 金	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 油あげ なた	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな かぼちゃ みかん パインアップル りんご	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) でん粉 こめ油 さとう	575	23.3	14.4	2.1
29 月	ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨやき もやしののりごまあえ ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ のり さけ	だいこん にんじん 長ねぎ こまつな もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま こめ粉 ノンエッグマヨネーズ	599	30.7	18.6	2.0
30 火	いわきトマトのビーンズシチュー(むぎごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず 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 ブロッコリー キャベツ にんじん オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ粉ルー こめ油 こめ粉	585	21.8	16.3	1.9
給食回数: 20回 エネルギー: 594kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 18.4g カルシウム: 377mg 食塩相当量: 2.1g								

◆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。 たまご…(たまご) 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。 ◆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。

◆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。