



令和8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」☆☆☆

常磐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	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 味付もずくめかぶ どさんこ汁 冷凍もも	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 大豆 もずく けずり節 めかぶ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく りんご レモン もも	ごはん じゃがいも 米油 豆乳バター でん粉 砂糖	790 kcal	32.5 g	20.2 g	2.8 g
2	水	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ コロッケ(麦) 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら きくらげ しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜	ごはん 春雨 でん粉 米油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも 水あめ ラード パン粉(麦)	825 kcal	30.8 g	27.9 g	2.4 g
3	木	ドッグパン(乳、麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ にんじん さやいんげん パセリ にんにく	パン(乳、麦) じゃがいも 豆乳バター 砂糖 米油 米粉	751 kcal	37.3 g	22.4 g	2.7 g
4	金	雑穀ごはん 牛乳(乳) ハムカツ(麦) チャプチェ とり肉と青菜のトロみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 大豆	玉ねぎ しょうが 長ねぎ 小松菜 にんにく にんじん にら	ごはん アマランサス はと麦 大麦 発芽玄米 きび 高きび 黒米 でん粉 米油 ごま油 三温糖 春雨 でん粉 砂糖 油 パン粉(麦)	779 kcal	26.9 g	22.5 g	2.3 g
7	月	よくかむ献立 ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) よくかむ食品です 呉汁 大豆小魚	牛乳(乳) 大豆 豚肉 青のり 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 とりレバー かつお節 煮干し	長ねぎ にんじん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま 油 ラード 米油 パン粉(麦) 大豆油 三温糖	737 kcal	30.8 g	21.6 g	2.7 g
8	火	塩ラーメン＜中華ソフトめん(麦)＋塩味スープ＞ 牛乳(乳) しゅうまい②(麦) デザートココア揚げパン(麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆乳	にんじん たけのこ もやし 白菜 とうもろこし きくらげ 長ねぎ しょうが 芽子にんにく 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ココア ごま油 ラード コッペパン(麦)	841 kcal	34.4 g	25.0 g	2.5 g
9	水	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) 鮭の塩焼き 肉じゃが ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 鮭	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん ぶどう	ごはん カルシウム米 じゃがいも 三温糖 米油 砂糖	760 kcal	30.4 g	18.5 g	2.7 g
10	木	よくかむ献立 食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ワインソースかけ ミネストローネ よくかむ食品です	牛乳(乳) ベーコン ひよこ豆 豆乳チーズ 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	パン(乳、麦) いちごジャム 砂糖 じゃがいも オリーブオイル パン粉(麦) 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 米油	818 kcal	30.4 g	30.1 g	2.4 g
11	金	地域の行事にちなんだ献立 ＊流鏑馬(やぶさめ)＊ ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) 赤魚の焼き魚 もやしのしょうが炒め やぶさめ汁	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 赤魚	大根 ごぼう 長ねぎ わらび もやし 小松菜 しょうが	ごはん 白玉粉 米油 三温糖 オリーブオイル	708 kcal	36.4 g	13.9 g	2.0 g
14	月	リクエストメニュー ★ 内郷第一中学校 ★ 日本型食生活献立 ごはん 主食 牛乳(乳) 副菜 目光のから揚げ② 切り干し大根と小松菜の油炒め 豚汁 汁物 主菜	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ かつお節 目光	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 切り干し大根 小松菜	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 米粉	748 kcal	31.4 g	20.2 g	2.3 g

*給食回数19回

*平均栄養価

エネルギー：782kcal

たんぱく質：31.3g

脂質：22.7g

カルシウム：421mg

食塩：2.5g

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
		地場産物活用献立	福島県産の豚肉を使用したおいしい1枚肉のしょうが焼きや、いわき市産のなめこを使用したなめこ汁など地元の食材をたくさん使用した献立です！味わって食べましょう♪						
15	火	日本型食生活献立 主食 発芽米入りごはん 主菜 豚肉のしょうが焼き 汁物 なめこと大根のみそ汁 牛乳(乳) ほうれん草ともやしののりごま和え 副菜	ぶた肉を1枚1枚ならべてオープンで焼いています。 牛乳(乳) みそ 豚肉 のり	なめこ 大根 玉ねぎ 長ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん もやし	ごはん 発芽胚芽米 砂糖 ごま	738 kcal	29.4 g	23.5 g	2.7 g
16	水	☆ 福島ぎゅーっと幸せメニュー ☆ 地場産物活用献立 福牛幸せカレーライス(麦) <ごはん+カレー(麦)> 牛乳(乳) 青菜とエリンギのソテー りんごのコンポート	福島県産のおいしいものを集めたメニューです！おいさがぎゅーっとつまっていて、食べたらずせな気持ちになりそうです。 福島県産の牛肉や、いわき市産のトマト、エリンギなど地元の食材をたくさん活用した献立です！味わって食べましょう♪						
		食育の日献立 (毎月19日前後に実施)	「食育」とは、「食」に関する知識やバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べながら学んでいきましょう。						
17	木	カルシウム米入りごはん<主食> 牛乳(乳) 信田煮<主菜> 茎わかめの炒め煮<副菜> みそけんちん汁<汁物>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ たけのこ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 ラード カルシウム米	688 kcal	26.6 g	17.7 g	2.2 g
18	金	リクエストメニュー ★ 湯本第二中学校 ★ ツナごはん<混ぜ込み> 牛乳(乳) カルシウムたっぷり！ ぎょうざ②(麦) 野菜スープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 かんぱちフレーク まぐろフレーク 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 しょうが にら 長ねぎ	ごはん 砂糖 ごま ラード 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 米油	832 kcal	28.9 g	29.1 g	2.7 g
24	木	★ 季節の行事食献立 月見 ★ ドッグパン(乳、麦) 牛乳(乳) ウインナーソーセージ・ナポリタンソースから、青菜のシチュー(乳、麦) お月見ゼリー	月見は「すすき」や「萩」をかざり、芋や団子をそなえて月をながめる風習です。今年の十五夜(月見)は9月25日です。						
		1000本の春巻きがんばるぞ！	牛乳(乳) とり肉 寒天 チーズ(乳) ほたてエキス スキムミルク(乳) ウインナーソーセージ 豚肉	玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく マッシュルーム ピーマン いちご みかん ブルーベリー りんご	パン(乳、麦) じゃがいも 油 米油 バター(乳) 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) 砂糖 水あめ コーンスターチ	785 kcal	31.1 g	29.9 g	2.6 g
25	金	ごはん おかかふりかけ 牛乳(乳) かぼちゃチーズ春巻き(乳、麦) 八宝菜 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ チーズ(乳) のり かつお節	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ もやし さやいんげん かぼちゃ オレンジ	ごはん ごま油 でん粉 米油 コーンスターチ 砂糖	809 kcal	33.2 g	22.2 g	2.7 g
28	月	魚食給食 ごはん 牛乳(乳) さんまのしょうが煮 じゃがいものそぼろ煮 おはぎ	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「さんま」です。						
		少し遅い彼岸の献立です！	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ さんま あずき 寒天	玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	865 kcal	36.3 g	19.9 g	2.5 g
29	火	よくかむ献立 麦ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・ガーリックソースがけ ユッケジャンスープ きょうほう②	よくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。「きょうほう」はつるんとしていすので、すぐに飲み込まずよくかんで食べましょう。						
		よくかむ食品です	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 おから とり肉	にんにく 玉ねぎ にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ にら しょうが ぶどう	ごはん 大麦 ごま油 米粉 三温糖 ごま でん粉 砂糖 油 米油	743 kcal	28.6 g	18.9 g	2.5 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) かつおかつ(麦) かみかみ和え(甘酢味) 青菜入り呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 昆布 油揚げ 豆腐 みそ かつお かまぼこ ちりめんじゃこ	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 しょうが 小松菜	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦)	791 kcal	30.5 g	23.7 g	2.4 g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみ・カシューナッツ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、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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。 ※地場産物を積極的に活用しています。

※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。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。