



常磐学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	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	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) ビビンバ 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) とうふ ぶた肉	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 こまつな	ごはん はるさめ でんぷん こめ油 さとう ごま ごま油	532 kcal	23.5 g	15.5 g	1.7 g
2	水	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 白ごまつね②(麦) こまつなのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ だいず みそ とり肉 かつおぶし とりレバー	こまつな 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん じゃがいも だし醤油 さんおんと うこめ油 ラード 油 でんぷん さとう ごま パン粉(麦)	557 kcal	22.3 g	18.2 g	2.1 g
3	木	ざっこくごはん 牛乳(乳) ハムカツ(麦) とり肉と青菜のとろみスープ れいとうもも	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず ぶた肉	玉ねぎ しょうが 長ねぎ こまつな もも	ごはん アマランサス 大麦 油 はとむぎ はつがげんまい きび 高きび 黒米 でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油	642 kcal	20.0 g	20.7 g	1.8 g
4	金	ドッグパン(乳・麦) 牛乳(乳) チリコンカン じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 ぶたレバー だいず	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 とうにゅうバター さとう こめ油 こめ粉	597 kcal	33.4 g	20.4 g	2.4 g
7	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) めひかりのからあげ② <主菜> 切りぼし大根とこまつなの油いため とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず めひかり とり肉 さつまあげ かつおぶし	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 切りぼし大根 こまつな	ごはん じゃがいも さんおんと うこめ油 でんぷん こめ粉	552 kcal	25.5 g	15.7 g	2.0 g
8	火	★ リクエストメニュー ★ 湯本第二中学校 ツナごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) ぎょうざ②(麦) やさしいスープ	牛乳(乳) ベーコン かんぱちフレーク カルシウムたっぷり まぐろフレーク ぶた肉	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 さとう 小麦粉(麦) でんぷん なたね油 ラード こめ油	635 kcal	23.0 g	24.3 g	2.0 g
9	水	しおラーメン <ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ> 牛乳(乳) しゅうまい(麦) デザートココアあげパン(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうにゅう	にんじん たけのこ もやし はくさい 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	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) ラード でんぷん さとう ごま油 ココア コッペパン(麦)	620 kcal	25.3 g	19.0 g	2.0 g
10	木	🌀 魚食給食 🌀 ごはん 牛乳(乳) さんまのしょうが煮 じゃがいもそばろ煮 おはぎ	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ さんま あずき かんでん	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 さんおんと うでんぷん さとう もち米	717 kcal	30.9 g	18.4 g	2.1 g
11	金	ドッグパン小(乳・麦) 牛乳(乳)・コーヒー ウイナーソーセージ・ナポリタンソースかけ 青菜のシチュー(乳・麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 ほたてエキス チーズ(乳) ウイナーソーセージ スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん こまつな にんにく マッシュルーム ピーマン	パン(乳・麦) じゃがいも バター(乳) 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) さとう 油 こめ油	645 kcal	26.0 g	26.3 g	2.2 g
14	月	地域の行事にちなんだ献立 *流鏝馬(やぶさめ)* 日本型食生活献立 ごはん<主食> 牛乳(乳) 赤魚焼き魚 <主菜> もやしのしょうがいため やぶさめ汁 <汁物>	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ 赤魚	大根 ごぼう 長ねぎ わらび もやし こまつな しょうが	ごはん りいも こめ油 さんおんと う オリブオイル	518 kcal	30.5 g	12.7 g	1.8 g
15	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 味噌つけもずくめかぶ どさんこ汁	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とり肉 だいず とうふ もずく むかづ	にんじん もやし とうもろこし レモン 長ねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん じゃがいも こめ油 とうにゅうバター でんぷん さとう	623 kcal	27.6 g	19.1 g	2.4 g
*給食回数19回 *平均栄養価 エネルギー：606kcal たんぱく質：24.9g 脂質：19.2g カルシウム：351mg 食塩：2.0g									

9月(小学校)

常磐学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	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
16	水	食育の日献立 (毎月19日前後に実施) ごはん(主) 牛乳(乳) 肉だんご②(麦) 主菜 くきわかめのいため煮 みそけんちん汁 汁物 副菜	牛乳(乳) とろみ だいず かつおぶし くきわかめ さつまあげ とり肉	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく ほししいたけ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 水あめ こめ油 さとう でんぷん パン粉(麦) だいず油	554 kcal	23.0 g	15.7 g	1.8 g
17	木	ごはん 牛乳(乳) さけのしお焼き 肉じゃが ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 さけ	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ぶどう	ごはん じゃがいも さとう さんおんとう こめ油	604 kcal	25.3 g	16.6 g	2.1 g
18	金	☆ ふくしまぎゅーつと幸せメニュー ☆ ☆ 地場産物活用献立 ☆ 福牛しあわせカレー(麦) ＜発芽米入りごはん+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。おいしさがぎゅーつとつまっていますよ！食べたら幸せな気持ちになりそうです。 福島県産の牛肉や発芽胚芽米、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♪ 牛乳(乳) ぶた肉 牛肉 とうにゅうチーズ ベーコン	芽子にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト かぼちゃ ほうれん草 エリンギ とうもろこし りんご レモン	ごはん はつがはいがまい こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でんぷん さとう パーム油 ココア こめ粉	685 kcal	24.3 g	21.9 g	2.4 g
24	木	ごはん ふりかけ 牛乳(乳) はるまき(麦) はっぼうさい	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ だいず のり かつおぶし	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ もやし さやいんげん にら にんにく	ごはん ごま油 でんぷん なたね油 小麦粉(麦) はるさめ さとう ラード こめ油 コーンスターチ	606 kcal	23.9 g	20.9 g	2.2 g
25	金	★ 季節の行事食献立 月見 ★ 食パン(乳、麦) ももジャム 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ワインソースかけ ミネストローネ 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。 牛乳(乳) ベーコン ひよこ豆 とうにゅうチーズ だいず ぶた肉 とり肉 かんてん	玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく キャベツ いちご みかん ブルーベリー りんご	パン(乳、麦) じゃがいも でんぷん オリーブオイル さとう なたね油 水あめ 小麦粉(麦) コーンフラワー だいず油 パーム油 パン粉(麦) こめ油 ももジャム コーンスターチ	714 kcal	22.7 g	25.0 g	2.1 g
28	月	にほんがたしよくせいかつこんだて 日本型食生活献立 ☆ 地場産物活用献立 ☆ ごはん(主) 牛乳(乳) ぶた肉のしょうがが焼き なめことだいこんのみそ汁	にほんがたしよくせいかつ 日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。 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♪ 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 ぶた肉 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 さとう ごま	548 kcal	22.8 g	18.5 g	1.9 g
29	火	にほんがたしよくせいかつこんだて 日本型食生活献立 ごはん(主) 牛乳(乳) かつおかつ(麦) 副菜 かみかみあえ(あまず味) ご汁(汁物) 主菜	牛乳(乳) だいず ぶた肉 こんぶ 油あげ とうふ 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 切りほし大根 しょうが	ごはん じゃがいも さとう 油 さんおんとう こめ油 でんぷん 小麦粉(麦) パン粉(麦)	623 kcal	24.5 g	20.6 g	1.9 g
30	水	よくかむ献立 麦ごはん 牛乳(乳) しのだ煮 ユッケジャンスープ きよほう②	よくかむ食品です 牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とり肉	にんにく にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ にら たけのこ ぶどう	ごはん 大麦 ごま油 こめ粉 さんおんとう ごま でんぷん さとう ラード	542 kcal	20.5 g	16.2 g	1.8 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)等が混入す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児童が見られます。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。