



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

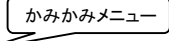
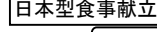
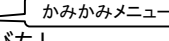
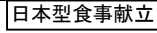
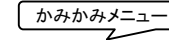
今月の三和町産野菜：じゃがいも、ピーマン、かぼちゃ、なす、長ねぎ、にんにく、トマト、ミニトマト

三和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	エネルギーのもとになる食品	1人1日あたりの摂取量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1火	ごはん ひじきのり佃煮 牛乳(乳) マーボーなす(麦) トマトとオクラの中華風みそ汁(卵) 梨 いわき市でとれた梨です。	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) みそ 豚肉 のり 干しひじき	トマト オクラ 長ねぎ にんにく しょうが なす 玉ねぎ たけのこ ピーマン 梨	ごはん ごま油 さとう でん粉 水あめ	夕食は塩分ひかえめに。 704 kcal	27.7 g	18.7 g	2.8 g
2水	食パン(乳,麦) 大豆炒め(乳) 牛乳(乳) ししゃものエスカベッシュ② ポトフスープ 「エスカベッシュ」とは、 あげた魚をさっぱりとした 野菜ソースにつけ込んだ 地中海料理です。	牛乳(乳) ウインナー 子持ちししゃも 大豆	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん ブロッコリー ピーマン トマト にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 こめ油 さとう オリーブオイル チョコレート(乳)	760 kcal	27.0 g	33.6 g	2.6 g
★ 好間第四小学校 ★ 「わかめごはんとおかずはおいしいからリクエストしました。きゅうしょくをたべてから、げんきにじゅぎょうをうけましょう！」								
3木	リクエスト献立 わかめごはん 牛乳(乳)・ココア味 豚肉のキムチ炒め はるさめスープ(麦)	わかめ 牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 昆布 みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ きくらげ ほうれん草 白菜 しょうが 大根 にら にんにく チンゲンサイ りんご	ごはん パン粉(麦) はるさめ さとう こめ油 ココア	夕食は塩分ひかえめに。 734 kcal	29.4 g	20.8 g	3.1 g
4金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 きんぴら包み焼き キャベツのみそマヨあえ(麦) 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 ゼラチン とり肉 ちくわ(麦) わかめ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう しょうが キャベツ ほうれん草 とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	770 kcal	29.6 g	24.8 g	2.5 g
7月	ごはん 牛乳(乳) ビビンバの具 中華ごまだんご(乳,麦) 中華卵スープ(卵) チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 豚肉 あずき チーズ(乳)	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 でん粉 ごま油 こめ油 さとう ごま 小麦粉(麦) ラード こめ粉	夕食は塩分ひかえめに。 840 kcal	35.7 g	27.3 g	3.3 g
🐟 魚食 給食 🐟 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「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今回は「さんま」です。								
8火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまのしょうが煮 どさんこ汁(乳) 常盤もの	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さんま のり	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 白菜	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう	733 kcal	30.9 g	21.2 g	2.2 g
9水	麦ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 白ごまつくね②(麦) 粉ふきいも(乳) なめこ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 とりレバー 青のり 加糖練乳(乳)	なめこ 小松菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆	ごはん 大麦 さとう ごま ラード パン粉(麦) じゃがいも バター(乳)	766 kcal	28.7 g	21.5 g	2.2 g
10木	鶏白湯(トリパイタン)ラーメン 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) 切り干し大根のピリカラサラダ ミニココア揚げパン(乳,麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 なんと まぐろフレーク	にんじん 長ねぎ キャベツ ほうれん草 きくらげ メンマ にんにく 切り干し大根 もやし ピーマン 赤パプリカ	中華ソフトめん(麦) こめ油 さとう ごま油 ごま コッペパン(乳,麦) ココア	夕食は塩分ひかえめに。 829 kcal	34.2 g	25.3 g	3.3 g
11金	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) 豚肉のみそ炒め とうがんのスープ ミニトマト② いちごクレープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ のり 豆乳 三和町でとれたミニトマトです。	とうがん にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく ミニトマト いちご レモン	ごはん ごま油 こめ油 でん粉 さとう 水あめ こめ粉	771 kcal	29.3 g	22.9 g	2.2 g
14月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまのかば焼き ブロッコリーのおかかあえ にらたま汁(卵)	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) さんま かつお節	にら にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま	806 kcal	33.0 g	31.1 g	2.5 g

9月（中学校）

三和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	火	秋野菜カレーライス(乳,麦)【雑穀ごはん】 牛乳(乳) 小松菜のソテー(乳) メロンゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート ひよこ豆 チーズ(乳) ウインナー スキムミルク(乳)	玉ねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ しめじ ブロッコリー にんにく しょうが 小松菜 キャベツ メロン	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 カレーうどん(乳,麦) さとう こめ油 バター(乳) 水あめ	夕食は塩分ひかえめに。 817 kcal 25.9 g 24.9 g 3.0 g			
16	水	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) トマトミートオムレツ(卵) クラムチャウダー(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) あさり とり肉 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 卵(卵)	マッシュルーム 玉ねぎ パセリ トマト オレンジ	バターロールパン(乳,麦) じゃがいも こめ油 ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	夕食は塩分ひかえめに。 802 kcal 32.1 g 30.1 g 2.9 g			
17	木	ごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦)  チャプスイ(え,卵) 大豆	牛乳(乳) 豚肉 えび(え) うずら卵(卵) かまぼこ 大豆	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース たけのこ にら にんにく	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) はるさめ さとう ラード こめ油	787 kcal 27.9 g 26.2 g 2.5 g			
18	金	ごはん 牛乳(乳)  いわしの米粉フライ②  なすとさやいんげんの揚げびたし わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ いわし	長ねぎ しょうが なす さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう 米粉 こめ油 ごま	756 kcal 26.2 g 24.9 g 2.0 g			
24	木	きつねうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) 枝豆フリッター②(え,麦) みそかんぱら	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると かつお節 おきあみ(え) みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな 枝豆	ソフトめん(麦) さとう 小麦粉(麦) でん粉 こめ油 じゃがいも ごま	夕食は塩分ひかえめに。 870 kcal 34.8 g 28.2 g 3.2 g			
25	金	!! 地域の郷土料理献立：じゃんがら !! 		いわき市の郷土芸能である“じゃんがら念仏おどり”の唄(うた)の歌詞にちなんだ「じゃんがら給食」です。 盆でば米の飯 おつけでばなす汁 十六ささげのよごしはどうだい ~ ♪					
		ごはん 牛乳(乳) かつおかツ(麦) ソース さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 大豆 かつお	なす 玉ねぎ しょうが さやいんげん にんじん 	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油 ごま	752 kcal	25.9 g	21.2 g	2.2 g
28	月	ごはん 牛乳(乳)  うさぎ型ハンバーグ・てりやきソース  ごまみそ煮(卵) お月見大福	牛乳(乳) 豚肉 昆布 豆乳 厚揚げ うずら卵(卵) みそ 白いんげん豆 大豆 とり肉	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ	ごはん さといも さとう ごま でん粉 ラード こめ油 水あめ さつまいも こめ粉	944 kcal	32.1 g	30.3 g	2.1 g
29	火	ごはん 牛乳(乳)  バーベキューソテー さつまいものみそ汁 オレンジ 小魚大豆	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 青のり 煮干し 大豆	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが オレンジ	ごはん さつまいも こめ油 さとう ごま	798 kcal	35.1 g	21.0 g	2.3 g
30	水	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) ぶどう②	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく ぶどう いちご	パン(乳,麦) 和什焼(乳,麦) 生クリーム(乳) でん粉 こめ油 さとう	816 kcal	38.6 g	26.4 g	2.3 g
給食回数：19回 エネルギー：792kcal たんぱく質：30.7g 脂質：25.3g カルシウム：442mg 食塩相当量：2.6g									

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば、落花生、くるみ、カシューナッツ」を含む食品は使用していません。

◎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…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）