



令和8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

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 Ical	たんぱく質 たんぱく質	脂質 脂質	食塩相当量 食塩相当量
1	火	ごはん ひじきのりつくだ煮 牛乳(乳) マーボーなす(麦) トマトとオクラのちゅうかふうみそ汁(卵) なし	牛乳(乳) とうふ みそ たまご(卵) ぶた肉 のり ほしひじき	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 なし いわき市でとれた「なし」です。	ごはん ごま油 さとう でん粉 水あめ	548 kcal	21.6 g	15.6 g	2.4 g
2	水	食パン(乳,麦) だいたず(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 こもちししゃも だいたず	玉ねぎ キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー ピーマン トマト にんにく	625 kcal	23.5 g	28.5 g	2.4 g
3	木	★ 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。きゅうしよくをたべてから、げんきにじゅぎょうをうけましょう！」							
4	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 きんぴらつつみやき キャベツのみそマアえ(麦) 玉ねぎのみそ汁	わかめ 牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 こんぶ 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 はくさい しょうが だいこん 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	577 kcal	23.8 g	17.3 g	2.4 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) ビビンバの具 ちゅうかごまだんご(乳,麦) ちゅうかたまごスープ(卵) チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) ぶた肉 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	622 kcal	25.1 g	21.3 g	2.0 g
8	火	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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今回は「さんま」です。							
9	水	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまのしょうが煮 いそあえ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 はくさい	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう	576 kcal	25.6 g	18.7 g	1.9 g
10	木	むぎごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 白ごまつくね②(麦) こふきいも(乳) なめこ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 とりレバー 青のり かとうれんにゅう(乳)	なめこ こまつな にんじん 長ねぎ 玉ねぎ えだまめ	ごはん おおむぎ さとう ごま ラード パン粉(麦) じゃがいも バター(乳)	581 kcal	22.6 g	17.8 g	1.8 g
11	金	鶏白湯(トリパイタン)ラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) きりぼしだいこんのピリカラサラダ ミニココアあげパン(乳,麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 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 きりぼしだいこん もやし ピーマン 赤パプリカ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう ごま油 ごま コッペパン(乳,麦) ココア	654 kcal	27.2 g	21.8 g	2.6 g
14	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまのかばやき ブロッコリーのおかかあえ にらたま汁(卵)	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) さんま かつおぶし	とうがんにんにく 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	625 kcal	23.8 g	20.3 g	1.8 g
14	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さんまのかばやき ブロッコリーのおかかあえ にらたま汁(卵)	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) さんま かつおぶし	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	641 kcal	27.3 g	26.5 g	2.1 g

9月(小学校)

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	1人1日あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	火	あきやさいカレーライス(乳,麦)【ざっくごくごはん】 牛乳(乳) こまつなのソテー(乳) メロンゼリー	牛乳(乳) とり肉 だいずミート ひよこめめ 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 こまつな キャベツ メロン	ごはん アマランサス はとむぎ おおむぎ はつがげんまい きび 高きび 黒米 カレールウ(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。 638 kcal	20.8 g	21.2 g	2.5 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 しろはなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) たまご(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) なまクリーム(乳)	620 kcal	24.4 g	24.3 g	2.2 g
17	木	ごはん 牛乳(乳) はるまき(麦) チャプスイ(え) だいず	牛乳(乳) ぶた肉 えび(え) 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	585 kcal	21.8 g	19.7 g	1.9 g
18	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのこめ粉フライ② なすとさやいんげんのあげびたし 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	619 kcal	22.7 g	22.5 g	1.9 g
24	木	きつねうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) えだまめフリッター②(え,麦) みそかんぱら	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると かつおぶし おきあみ(え) みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな えだまめ	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。 698 kcal	28.2 g	26.1 g	2.9 g
25	金	ちい き きょうどりよりこんだて !! 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)の歌詞にちなんで「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) 油あげ 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	567 kcal	20.4 g	17.3 g	1.9 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 うさぎがたハンバーグ・てりやきソース ごまみそ煮 おつきみだいふく	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ とうにゅう あつあげ とり肉 白いんげんまめ だいず みそ	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	711 kcal	23.6 g	21.0 g	1.8 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 粕汁 こざかなだいず	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉 青のり にぼし だいず	にんじん ごぼう だいこん 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	639 kcal	30.4 g	18.5 g	2.0 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) 柿の葉(乳,麦) なまクリーム(乳) でん粉 こめ油 さとう	657 kcal	31.7 g	21.2 g	1.8 g
給食回数：19回 エネルギー：625kcal たんぱく質：25.0g 脂質：21.3g カルシウム：397mg 食塩相当量：2.2g									

◎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)