



令和8年 9月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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
		♪川部中学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです♪「おいしく、野菜も食べられるメニューにしました。残さず食べましょう！」							
1	火	ツナごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳)(福島県産・通年) とり肉(福島県産) まぐろフレーク ベーコン	バジル にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ レモン ほうれん草	ごはん(いわき市産・通年) オリーブオイル きび砂糖 水あめ はちみつ	804 kcal	34.3 g	23.9 g	2.6 g
2	水	バーガーパン(乳、麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) 減塩ソース ポパイサラダ 冬瓜(とうがん)入りポトスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ハム ウインナー	玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし もやし(福島県産・通年) にんにく にんじん 冬瓜(とうがん) キャベツ ブロッコリー	パン(乳、麦) 小麦ふすま(麦) 砂糖 ごま 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	767 kcal	30.7 g	30.8 g	3.1 g
3	木	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 県産ひと口梨ゼリー	牛乳(乳) さば とり肉 生揚げ さつま揚げ 寒天	こねぎ(いわき市産) レモン しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん 梨(福島県産)	ごはん 大麦 きび砂糖 じゃがいも でん粉 砂糖	802 kcal	35.0 g	21.1 g	2.0 g
4	金	みそかけうどん 牛乳(乳) 〈ソフトめん(麦)+みそかけ汁〉 かぼちゃコロッケ(麦) キラキラ☆カクテル	牛乳(乳) 大豆 豚肉 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし たけのこ とうもろこし 干しいたけ しょうが にんにく もも りんご ぶどう レモン ナタデココ パイナップル みかん	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) じゃがいも コーンスターチ 砂糖 パーム油 パン粉(麦) 米油	869 kcal	31.3 g	20.0 g	2.8 g
7	月	大豆ミート入り肉みそ丼 牛乳(乳) 豆腐と野菜のナゲット(麦)② ためぎ汁	牛乳(乳) 大豆 豆腐 豆乳 たい 豚肉 油揚げ 大豆ミート(福島県産・通年) 豚レバー みそ さつま揚げ	枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんじん しめじ たけのこ ピーマン 干しいたけ にんにく こんにゃく えのきたけ 長ねぎ しょうが	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 大豆油 米油 きび砂糖	779 kcal	30.8 g	23.4 g	2.7 g
8	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー レバー入りつくね(麦)② 切干し大根と小松菜の油炒め ユッケジャンスープ(卵) カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 とり肉 かつお節 とりレバー 豚肉 さつま揚げ 豚肉 卵(卵)(福島県産)	玉ねぎ 切干し大根 にんじん 小松菜 にんにく ぜんまい もやし 長ねぎ にら(福島県産)	ごはん でん粉 砂糖 ごま なたね油 ラード パン粉(麦) 大豆油 きび砂糖 米油 ごま油	766 kcal	29.3 g	21.8 g	2.7 g
9	水	コッペパン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) れんこんとツナのサラダ じゃがいもと野菜のスープ カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 ほき まぐろフレーク とり肉	れんこん キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり(福島県産) 小松菜	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 マヨネーズ じゃがいも りんごジャム	756 kcal	30.6 g	26.3 g	2.8 g
10	木	ごはん 味付のり 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) とり肉とこんにゃくのみそがらめ しょうゆけんちん汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり とり肉 みそ 豆腐 油揚げ のり	こんにゃく 長ねぎ しょうが にんじん ごぼう 大根	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	758 kcal	31.5 g	19.4 g	2.6 g
11	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おかあさんソース キャベツとウインナーのソテー わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ウインナー わかめ 豆腐 みそ 大豆ペースト(福島県産・通年)	玉ねぎ にんじん 大根 にんにく しょうが キャベツ 小松菜 長ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード きび砂糖 米油	750 kcal	27.5 g	22.8 g	2.4 g
14	月	ごはん 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) マーボーなす わかめスープ 大豆入り小魚 カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 みそ とり肉 わかめ 豆腐 青のり かたくちいわし	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にら にんじん にんにく 干しいたけ しょうが なす 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード 米油 きび砂糖 ごま	750 kcal	28.2 g	21.8 g	2.8 g
		♪植田小学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです♪「みんな大好きカレー！おいしく食べてください。」							
15	火	ポークカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) ひよこ豆のソテー カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 まぐろ ほうたて ひよこ豆 ウインナー 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	しょうが 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 にんじん にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 米粉カレールウ	884 kcal	30.9 g	28.1 g	3.1 g

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
16	水	食パン(乳,麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) チーズ入りオムレツ(卵,乳) イタリアンサラダ 大豆のミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 卵(卵) チーズ(乳) とり肉 大豆	玉ねぎ <u>きゅうり(福島県産)</u> キャベツ 赤パプリカ ブロッコリー にんにく <u>トマト(いわき市産)</u> にんじん しめじ さやいんげん	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 なたね油 米油 マーシャルピーンズ(乳)	798 kcal	31.6 g	33.1 g	2.5 g
17	木	<u>麦ごはん</u> 牛乳(乳) カミカミメニュー <u>ししゃもの甘酢かけ②</u> <u>こんにゃくのさんぴら</u> 豚汁	牛乳(乳) こもちししゃも とり肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ こんにゃく ごぼう 枝豆 大根	ごはん 大麦 でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも	752 kcal	29.0 g	20.4 g	2.2 g
18	金	塩タンメン 牛乳(乳) 〈中華ソフトめん(麦)+塩タンメンスープ〉 ブルーベリーヨーグルトマフィン(卵,乳,麦) 海そうともやしのサラダ	牛乳(乳) 卵(卵) スkimミルク(乳) <u>ヨーグルト(乳)(福島県産)</u> とさかのり 昆布 わかめ 茎わかめ まぐろフレーク 豚肉	<u>ブルーベリー(いわき市産)</u> にんじん もやし 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 長ねぎ にんにく チンゲンサイ きくらげ たけのこ しょうが	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 米油 ごま油 きび砂糖 グラニュー糖 ラー油	777 kcal	32.8 g	17.1 g	3.2 g
24	木	☆十五夜(9/25)☆◆魚食給食【さんま】◆ 今年の十五夜は9月25日です。月見は「すすき」や「萩」をかざり、芋や団子を供えて月をながめる風習です。							
		ごはん 牛乳(乳) <u>さんまのしょうが煮</u> キャベツととり肉のみそ炒め 沢煮わん 十五夜ゼリー	牛乳(乳) <u>さんま(いわき市産)</u> とり肉 みそ 豚肉 寒天	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ さやいんげん 大根 ごぼう 干しいたけ <u>みつば(いわき市産)</u> みかん	ごはん でん粉 砂糖 米油 きび砂糖 水あめ パーム油	745 kcal	32.5 g	20.1 g	2.6 g
25	金	ごはん のりと卵のふりかけ(卵,乳,麦) 牛乳(乳) 豚肉とポテの揚げ煮 具だくさんみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト 大豆 のり かつお節 さば節 とり肉 卵(卵) スキムミルク(乳) いわし 小豆	しょうが にんじん ピーマン えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 こんにゃく オレンジ	ごはん でん粉 じゃがいも 米油 きび砂糖 小麦粉(麦) 砂糖 ごま なたね油 パーム油 バター(乳) 大豆油	764 kcal	28.8 g	21.5 g	1.9 g
28	月	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー ささみカツ(麦) 豚キムチ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 昆布	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく 白菜 りんご 大根 長ねぎ もやし 小松菜 <u>にら(福島県産)</u> 干しいたけ キャベツ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 ごま油 ワンタン(麦) もち米	779 kcal	33.1 g	19.0 g	2.8 g
29	火	～福島を味わおう給食～ 福島県でとれた食材をたくさんとり入れたメニューです。どれが福島県産の食材か、食べながら確認してみましょう。							
		ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② <u>豚肉とごぼうのしょうが炒め</u> なっこそ汁 県産ももゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) 豚肉 みそ <u>目光(いわき市産)</u> 大豆ペースト <u>豆腐(福島県産)</u>	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが 大根 小松菜 <u>もも(福島県産)</u> <u>なめこ(いわき市産)</u> 長ねぎ	ごはん でん粉 米粉 米油 きび砂糖 じゃがいも 砂糖	743 kcal	30.8 g	16.5 g	1.5 g
30	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) 県産ウインナー・チリソース ブロッコリーサラダ かぼちゃポターージュ(乳,麦)	牛乳(乳) ハム とり肉 チーズ(乳) <u>ウインナー(福島県産)</u> 大豆 豚肉 スkimミルク(乳)	にんにく しょうが トマト 長ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ	パン(乳,麦) 米油 砂糖 マヨネーズ でん粉 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) パーム油 きび砂糖	803 kcal	31.6 g	33.8 g	2.8 g

給食回数 19回 平均栄養価：エネルギー 781kcal たんぱく質 31.1g 脂質 23.2g カルシウム 423mg 食塩相当量 2.6g

今月の食育目標



※ アレルギ物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ・カシューナッツ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べるようにしましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

規則正しい食事をしよう

夏休み明けは体の不調を感じる人が多くなります。

規則正しい食事で、生活リズムを整え、元気に

過ごしましょう！

