



令和8年 9月分 学校給食予定献立表（小学校）



勿来学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	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
1	火	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソース ポパイサラダ とうがん入りポトスープ	牛乳(乳)(福島県産・通年) だいず ぶた肉 とり肉 ハム ウィンナー	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 とうがん もやし(福島県産・通年) にんにく とうもろこし にんじん ブロッコリー	パン(乳,麦) 小麦ふすま(麦) パーム油 小麦粉(麦) コーンフラワー こめ油 でんぷん なたね油 パン粉(麦) ごま だいず油 きびざとう じゃがいも さとう	615 kcal	23.8 g	25.9 g	2.2 g
2	水	♪川部中学校 リクエストメニュー♪ こんだての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！」							
2	水	ツナごはんくげんりょうごはん 牛乳(乳) とり肉のバジルやき やさいスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 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 ほうれん草 レモン	ごはん(いわき市産・通年) オリーブオイル きびざとう 水あめ はちみつ	632 kcal	26.3 g	19.8 g	2.1 g
3	木	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) だいず ぶた肉 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 ほししいたけ にんにく しょうが 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 さとう パーム油 パン粉(麦) こめ油	672 kcal	24.4 g	17.6 g	2.2 g
4	金	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばのこうみやき じゃがいものそぼろ煮 県産ひと口なしゼリー	牛乳(乳) さば とり肉 生あげ さつまあげ かんてん	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 なし(福島県産)	ごはん 大麦 きびざとう じゃがいも でんぷん さとう	620 kcal	28.5 g	18.0 g	1.7 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 肉とやさいのバーベキューソテー ぐだくさんみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト(福島県産・通年)	たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ にんにく しょうが えのきたけ こまつな こんにゃく	ごはん でんぷん さとう ラード こめ油 きびざとう じゃがいも	568 kcal	25.2 g	17.4 g	1.9 g
8	火	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) イタリアンサラダ だいずのミネストローネ	牛乳(乳) ほき とり肉 だいず	きゅうり(福島県産) キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし にんにく トマト(いわき市産) にんじん 赤パプリカ さやいんげん しめじ	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) なたね油 さとう こめ油 りんごジャム	630 kcal	27.6 g	22.5 g	2.3 g
9	水	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② マーボーなす はるさめともしのスープ だいず入りこざかな	牛乳(乳) だいず いわし ぶた肉 みそ とり肉 青のり かたくちいわし	しょうが 玉ねぎ にんにく なす にんじん もやし こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード こめ油 きびざとう はるさめ ごま	582 kcal	24.0 g	16.8 g	2.2 g
10	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) カミカミメニュー とり肉とこんにゃくのみそがらめ しょうゆけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ 油あげ のり	こんにゃく 長ねぎ しょうが にんじん ごぼう 大根 オレンジ	ごはん でんぷん きびざとう ごま じゃがいも こめ油	564 kcal	24.4 g	14.6 g	1.9 g
11	金	だいずミート入り肉みそどん 牛乳(乳) ささかまいそべあげ かきたま汁(卵)	牛乳(乳) ささかまぼ 青のり ぶた肉 だいずミート(福島県産・通年) みそ とり肉 たまご(卵)(福島県産)	玉ねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ にんにく にんじん こまつな	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう	592 kcal	29.1 g	16.9 g	2.6 g
14	月	☆十五夜☆ 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。							
14	月	ごはん 牛乳(乳) さんまのしょうが煮 キャベツととり肉のみそいため さわにわん じゅうごやゼリー	牛乳(乳) さんま(いわき市産) とり肉 みそ ぶた肉 かんてん	しょうが キャベツ さやいんげん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 大根 みかん ほししいたけ みつば(いわき市産)	ごはん でんぷん さとう こめ油 きびざとう 水あめ パーム油	588 kcal	26.9 g	17.5 g	2.0 g
15	火	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) ハッシュポテト れんこんとツナのサラダ オニオンスープ	牛乳(乳) まぐろフレーク ベーコン	玉ねぎ れんこん キャベツ にんじん きゅうり(福島県産) こまつな マッシュルーム	パン(乳,麦) しょうしん粉 じゃがいも だいず油 でんぷん マヨネーズ マーシャルビーンズ(乳)	600 kcal	20.5 g	26.3 g	2.3 g

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	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
♪植田小学校 リクエストメニュー♪ う え だ しょうが がつ こんだての CM です♪ 「みんな大好きカレー！おいしく食べてください。」									
16	水	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) カミカミメニュー ひよこ豆のソテー	牛乳(乳) だいず ほたて ひよこ豆 まぐろ ウインナー ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	しょうが 玉ねぎ とうもろこし えだ豆 にんじん にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう なたね油 パン粉(麦) こめ油 じゃがいも こめ粉のカレールウ カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	717 kcal	26.2 g	25.0 g	2.5 g
17	木	しおタンメン 牛乳(乳) くちゅうかソフトめん(麦)+しおタンメンスープ> ブルーベリーヨーグルトマフィン(卵,乳,麦) かいそうともやしのサラダ	牛乳(乳) スキムミルク(乳) ヨーグルト(乳)(福島県産) とさかのり くきわかめ まぐろフレーク ぶた肉 わかめ こんぶ たまご(卵)	ブルーベリー(いわき市産) にんじん もやし とうもろこし キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう こめ油 きびざとう ごま油 グラニューとう ラー油	622 kcal	26.5 g	15.3 g	2.7 g
18	金	麦ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずかけ② こんにやくのきんぴら とん汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) こもちししゃも とり肉 さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト	玉ねぎ にんじん ピーマン こんにやく ごぼう えだ豆 大根 長ねぎ	ごはん 大麦 でんぷん こめ油 きびざとう じゃがいも	593 kcal	24.2 g	18.8 g	1.9 g
24	木	ごはん 牛乳(乳) ささみカツ(麦) ぶたキムチ わかめスープ	牛乳(乳) だいず とり肉 ぶた肉 こんぶ わかめ とうふ	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく はくさい りんご 大根 にら(福島県産) 長ねぎ もやし とうもろこし	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 さとう もち米 ごま油	571 kcal	26.6 g	16.2 g	1.9 g
25	金	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さけのみそマヨやき きりばし大根のあまずあえ たぬき汁	牛乳(乳) さけ みそ とり肉 さつまあげ 油あげ	レモン パセリ 玉ねぎ きりばし大根 こまつな にんじん こんにやく しめじ えのきたけ 長ねぎ しょうが	ごはん マヨネーズ きびざとう でんぷん	548 kcal	26.9 g	15.7 g	1.9 g
28	月	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) だいず ぶた肉 とり肉 ウインナー わかめ とうふ みそ だいずペースト	玉ねぎ にんじん 大根 にんにく しょうが キャベツ こまつな とうもろこし 長ねぎ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう なたね油 パーム油 きびざとう こめ油 ラード	597 kcal	23.0 g	19.9 g	1.9 g
29	火	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 大麦入りやさしいスープ	牛乳(乳) ウインナー(福島県産) ハム とり肉	にんにく しょうが トマト 長ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ セロリ	パン(乳,麦) こめ油 きびざとう でんぷん マヨネーズ おし麦	557 kcal	24.4 g	25.2 g	2.3 g
～ふくしまを味わおう給食～ ふくしまけん じょうご しょうが だいず 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。どれも福島県産の食材か、食べながら確認してみましょう。									
30	水	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ぶた肉とごぼうのしょうがいため なっこそ汁 県産ももゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) めひかり(いわき市産) ぶた肉 とうふ(福島県産) みそ だいずペースト	ごぼう にんじん こんにやく しょうが なめこ(いわき市産) 大根 長ねぎ こまつな もも(福島県産)	ごはん でんぷん こめ粉 こめ油 きびざとう じゃがいも さとう	608 kcal	26.5 g	14.9 g	1.2 g

給食回数 19回 平均栄養価 : エネルギー 604kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.2g カルシウム 367mg 食塩相当量 2.1g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに()で表記してあります。たまご…(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。

こんげつ しょうごくくちくひょう
今月の食育目標ただ しょうごく
きそく正しい食事をしようなつ つか 1にち 3かい しょうごく
夏の疲れをとるためには、1日3回の食事をきそくただ せいかつ
正しくとるといいますよ。生活のリズムととの からだ ちょうし
が整って体の調子よくなります☆