

よくかむことは
よく味わうこと



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」

小名浜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	I類*	たんぱく質	脂質	食塩 相当量
1	火	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると 大豆	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう 春菊 ごぼう ぶどう	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) 米油 砂糖	803 kcal	30.6 g	22.8 g	2.6 g
2	水	🐟 魚食給食 🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常盤もの」をとり入れていきます。今日の魚は「さんま」です。 ☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) さんまの生姜煮 豚肉とごぼうの炒め なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 さんま みそ	玉ねぎ なめこ 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 大根	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	740 kcal	32.8 g	20.9 g	2.6 g
3	木	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ テリやきソースかけ ミネストローネ 梨	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 白いんげん豆 とり肉 大豆	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ さやいんげん トマト しょうが 梨	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ラード 水あめ マーシャルビーンズ(乳)	832 kcal	32.8 g	31.2 g	2.6 g
4	金	チャーハン 牛乳(乳) しゅうまい(麦) わかめと野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 大豆 豚肉 焼き豚	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう しょうが 長ねぎ むき枝豆	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 ラード 米油	728 kcal	27.7 g	20 g	2.7 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ おろしソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 おから とり肉	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 大根 レモン	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 なたね油 でん粉	769 kcal	29.9 g	20.1 g	2.2 g
8	火	♪ 鹿島小学校・江名中学校 リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「全員が好きなメニューにしました。しっかりバランスも考えました。」「作ってくれた人に感謝しましょう。」							
		ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ にらたまスープ(卵) 豆乳プリン	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 卵(卵) とり肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ にんにく にら レモン りんご	ごはん でん粉 米油 砂糖 水あめ ショートニング	829 kcal	36.5 g	25.6 g	2.5 g
9	水	ごはん 味付きもずくめかぶ 牛乳(乳) さばのみそ煮 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ さば もずく めかぶ	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん じゃがいも コーンスターチ 砂糖	741 kcal	30.3 g	21.7 g	2.5 g
10	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ じゃがいものベーコン煮 オレンジ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん オレンジ	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 パン粉(麦)	799 kcal	30.6 g	26.2 g	3.2 g
11	金	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳)コーヒー 野菜のホットサラダ	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし もやし キャベツ ほうれんそう	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 砂糖 ごま	840 kcal	26.5 g	24.4 g	3.6 g
14	月	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) 青菜の煮びたし どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 かつお とり肉	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) 小麦粉(麦) とうもろこし油 でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 大豆油	801 kcal	30.0 g	25.1 g	2.2 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	I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	火	塩ラーメン(中華ソフトめん(麦)+塩味スープ) 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 寒天	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ 小松菜 たけのこ 玉ねぎ にら いちご みかん オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード 水あめ	790 kcal	27.6 g	23.7 g	3.2 g
16	水	☆ 朝食モデルメニュー ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろう一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。 ごはん 牛乳(乳) ほっけ昆布醤油焼き 五目きんぴら ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ ほっけ とり肉 さつま揚げ	玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう トマト ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ 米油 ごま	708 kcal	34.3 g	16.7 g	2.2 g
17	木	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトオニオンソースかけ かぼちゃのポタージュ(乳、麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく オレンジ	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 シチュールウ(乳、麦) 生クリーム(乳) でん粉 大豆油	836 kcal	30.8 g	29.3 g	2.3 g
18	金	麦ごはん 牛乳(乳) マーボーなす スープぎょうざ(麦) フィッシュビーフンズ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 みそ 青のり 煮干し	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 長ねぎ なす ほうれんそう にんにく ピーマン	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 油 ラード 米粉 米油 ごま	777 kcal	26.6 g	23.1 g	2.9 g
24	木	○ お月見献立 ○ 今年の十五夜は9月25日です。十五夜には、収穫した農作物に感謝し、すすきやだんごなどをお供えする風習があります。今日の給食には「お月見ゼリー」がつかます。 ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし 豚汁 お月見ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	787 kcal	31.2 g	21.8 g	2.0 g
25	金	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろう一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) 赤魚焼き魚 切り干し大根の含め煮 けんちん汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 赤魚 とり肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにやく 大根 長ねぎ ほうれんそう 干しいたけ 切り干し大根 さやいんげん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖	715 kcal	34.9 g	16.4 g	2.1 g
28	月	♪ 渡辺小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「みんなが食べられるものを選び、献立を一つに決めました。栄養も考えました。」 ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ブロッコリーのおかかマヨ和え 春雨スープ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 かまぼこ かつお節	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ	ごはん 春雨 小麦粉(麦) でん粉 とうもろこし油 なたね油 パーム油 米油 パン粉(麦) ノンエッグマヨネーズ	823 kcal	28.8 g	27.6 g	2.7 g
29	火	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) ポテトとじゃこのチーズ焼き(乳) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ ちりめんじゃこ チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう オレンジ	ソフトめん(麦) 上新粉 じゃがいも 油	741 kcal	34.6 g	18.4 g	3.2 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) いかナゲット(麦)② 豚肉のうま煮 さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 大豆 いか 厚揚げ たちうお 豚肉 高野豆腐	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こんにやく 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん	ごはん さつまいも 砂糖 油 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 パン粉(麦) 米油	831 kcal	34.1 g	27.1 g	2.3 g



給食回数19回 平均栄養価: エネルギー784kcal たんぱく質31.1g 脂質23.3g カルシウム451mg 食塩相当量2.6g



※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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。 ※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。