

よくかむことは  
よく味わうこと

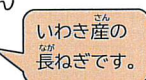
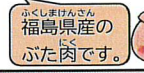
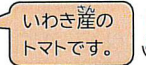
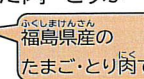


# 令和8年9月分 学校給食予定献立表 (小学校)

こんげつ しょうくいくちくひょう きそくただ しよくし  
◎ 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 | こんだて名                                                        | からだをつくる食品                                      | からだのちょうしを<br>ととのえる食品                                     | エネルギーのもとになる食品                                                     | I類*         | たんぱく質     | 脂質        | 食塩<br>相当量 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| <p>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」を取り入れていきます。今日の魚は「さんま」です。</p> <p>☆ 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。</p> |   |                                                              |                                                |                                                          |                                                                   |             |           |           |           |
| 1                                                                                                                                               | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>さんまのしょうが煮<br>ぶた肉とごぼうのいため どんこ汁(乳)                | 牛乳(乳) ぶた肉<br>とうふ さんま<br>みそ とり肉                 | しょうが にんにく にんじん<br>もやし とうもろこし<br>長ねぎ ごぼう こんにゃく            | ごはん こめ油<br>じゃがいも バター(乳)<br>さとう                                    | 628<br>kcal | 30.3<br>g | 20.2<br>g | 2.2<br>g  |
| 2                                                                                                                                               | 水 | かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁)<br>牛乳(乳) やさいかきあげ(麦)<br>いちごとみかんのゼリー       | 牛乳(乳) とり肉<br>なると だいず かんてん                      | 干しいたけ にんじん 玉ねぎ<br>長ねぎ ほうれんそう しゅんぎく<br>ごぼう いちご みかん オレンジ   | ソフトめん(麦) パーム油<br>小麦粉(麦) こめ油 でん粉<br>さとう 水あめ                        | 650<br>kcal | 23.8<br>g | 22.0<br>g | 2.2<br>g  |
| 3                                                                                                                                               | 木 | 麦ごはん 牛乳(乳)<br>マーボーなす<br>スープぎょうざ(麦) フィッシュビーンズ                 | 牛乳(乳) だいず ぶた肉<br>とり肉 みそ<br>青のり にぼし             | 干しいたけ にんじん 玉ねぎ<br>もやし キャベツ しょうが 長ねぎ<br>なす こまつな にんにく ピーマン | ごはん 大麦 小麦粉(麦)<br>でん粉 さとう ごま油 油<br>ラード こめ粉 こめ油 ごま                  | 582<br>kcal | 22.1<br>g | 17.9<br>g | 2.2<br>g  |
| 4                                                                                                                                               | 金 | コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳)<br>メンチカツ(麦) ソースかけ<br>じゃがいものベーコン煮 オレンジ       | 牛乳(乳) ベーコン<br>ぶた肉 だいず                          | にんじん 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>さやいんげん オレンジ                       | パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも<br>さとう 小麦粉(麦) でん粉<br>なたね油 パン粉(麦)                | 661<br>kcal | 25.1<br>g | 22.8<br>g | 2.3<br>g  |
| <p>♪ 渡辺小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ月「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。」</p>                                                                          |   |                                                              |                                                |                                                          |                                                                   |             |           |           |           |
| 7                                                                                                                                               | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>チキンカツ(麦)<br>ブロッコリーのおかかマヨあえ はるさめスープ              | 牛乳(乳) ぶた肉 だいず<br>とり肉 かまぼこ<br>かつおぶし             | 干しいたけ にんじん 玉ねぎ<br>ほうれんそう ブロッコリー<br>キャベツ                  | ごはん はるさめ 小麦粉(麦) こめ油<br>とうもろこし油 でん粉 なたね油<br>パーム油 パン粉(麦) ノンエッグマヨネーズ | 615<br>kcal | 22.6<br>g | 21.4<br>g | 2.3<br>g  |
| <p>☆ 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。</p>                                                                          |   |                                                              |                                                |                                                          |                                                                   |             |           |           |           |
| 8                                                                                                                                               | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>あかうおやきざかな<br>きりぼしだいこんのふくめ煮 けんちん汁                | 牛乳(乳) 油あげ とうふ<br>みそ あかうお<br>とり肉 さつまあげ          | ごぼう にんじん こんにゃく<br>だいこん 長ねぎ 干しいたけ<br>きりぼしだいこん さやいんげん      | ごはん じゃがいも<br>こめ油<br>さとう                                           | 559<br>kcal | 28.7<br>g | 14.4<br>g | 1.8<br>g  |
| 9                                                                                                                                               | 水 | ごはん 牛乳(乳)<br>いかなゲット(麦) ぶた肉のうま煮<br>なめこだいこんのみそ汁                | 牛乳(乳) とうふ みそ いか<br>だいず ぶた肉 あつあげ<br>たちうお こうやどうふ | だいこん 玉ねぎ なめこ にんじん<br>こんにゃく 干しいたけ<br>長ねぎ さやいんげん           | ごはん じゃがいも さとう こめ油<br>小麦粉(麦) でん粉<br>なたね油 パン粉(麦) 油                  | 583<br>kcal | 23.7<br>g | 19.5<br>g | 1.8<br>g  |
| <p>☆ 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)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。</p>                                                   |   |                                                              |                                                |                                                          |                                                                   |             |           |           |           |
| 10                                                                                                                                              | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>ほっけこんぶしょうゆやき<br>ごもくきんぴら ほうれんそうのみそ汁              | 牛乳(乳) 油あげ とうふ<br>みそ ほっけ とり肉<br>さつまあげ           | トマト 長ねぎ<br>ほうれんそう<br>ごぼう にんじん                            | ごはん じゃがいも さとう<br>水あめ こめ油 ごま                                       | 547<br>kcal | 27.2<br>g | 14.5<br>g | 1.9<br>g  |
| 11                                                                                                                                              | 金 | 食パン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳)<br>牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ<br>ミネストローネ なし | 牛乳(乳) ベーコン だいず<br>白いんげんまめ<br>ぶた肉 とり肉           | にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ<br>さやいんげん トマト<br>しょうが なし               | パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも<br>でん粉 さとう ラード 水あめ<br>マーシャルビーンズ(乳)              | 667<br>kcal | 26.5<br>g | 25.3<br>g | 2.1<br>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                                                                                                       | I補給      | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|-------|
| 14 | 月 | ごはん あじつきもずくめかぶ 牛乳(乳)<br>さばのみそ煮<br>ご汁                                                                                                                                                                                     | 牛乳(乳) ぶた肉 油あげ<br>だいず とうふ みそ さば<br>もずく めかぶ                                                                              | にんじん だいこん<br>玉ねぎ 長ねぎ                   | ごはん コーンスターチ<br>じゃがいも <br>さとう     | 589 kcal | 25.0 g | 19.1 g | 2.1 g |
| 15 | 火 | ポークカレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉<br>牛乳(乳)コーヒー<br>やさいのホットサラダ                                                                                                                                                                          | 牛乳(乳) ぶた肉<br>チーズ(乳) スキムミルク(乳)<br>ベーコン                                                                                  | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>マッシュルーム とうもろこし<br>もやし キャベツ ほうれんそう                                                                        | ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも<br>カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)<br>さとう ごま                                                                     | 650 kcal | 21.4 g | 20.5 g | 2.6 g |
| 16 | 水 | しおラーメン〈ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ〉<br>牛乳(乳) やさいはるまき(麦) <br>グレープゼリー                                                                             | 牛乳(乳) ぶた肉 だいず                         | しょうが にんにく にんじん 干しいたけ<br>もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ<br>こまつな たけのこ 玉ねぎ にら ぶどう                                                       | ちゅうかソフトめん(麦) こめ油<br>小麦粉(麦) でん粉 はるさめ<br>さとう ごま油 なたね油 ラード                                                             | 643 kcal | 22.0 g | 22.3 g | 2.8 g |
| 17 | 木 | ☆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。<br>ごはん 牛乳(乳) <br>かつおカツ(麦) あおなの煮びたし<br>ぶた汁                                 | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ<br>みそ だいず かつお とり肉                                                                                        | にんじん だいこん こんにゃく<br>玉ねぎ 長ねぎ しょうが<br>キャベツ こまつな                                                                              | ごはん じゃがいも 小麦粉(麦)<br>とうもろこし油 でん粉 パン粉(麦)<br>なたね油 さとう こめ油 だいず油                                                         | 592 kcal | 23.0 g | 18.9 g | 2.0 g |
| 18 | 金 | ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳)<br>オムレツ(卵) トマトオニオンソースかけ<br>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<br>ぶた肉 スキムミルク(乳)<br>チーズ(乳) たまご(卵)                                                                        | にんじん 玉ねぎ かぼちゃ<br>にんにく トマト <br>オレンジ     | パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳)<br>こめ油 シチュールウ(乳、麦)<br>でん粉 生クリーム(乳) だいず油                                                        | 686 kcal | 25.3 g | 25.0 g | 1.9 g |
| 24 | 木 | チャーハン 牛乳(乳)<br>しゅうまい(麦)<br>わかめスープ                                                                                                                                                                                        | 牛乳(乳) とり肉 とうふ<br>わかめ だいず ぶた肉<br>やきぶた                                                                                   | にんじん 玉ねぎ<br>とうもろこし 長ねぎ <br>しょうが むきえだまめ | ごはん でん粉 ごま<br>小麦粉(麦) さとう ごま油<br>ラード こめ油                                                                             | 561 kcal | 23.0 g | 18.1 g | 2.1 g |
| 25 | 金 | ○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。<br>ごはん 牛乳(乳) <br>いわしのあげびたし<br>さつまいものみそ汁 お月見ゼリー   | 牛乳(乳) とり肉 みそ<br>とうふ いわし                                                                                                | ごぼう にんじん だいこん <br>長ねぎ しょうが みかん        | ごはん さつまいも でん粉<br>こめ油 さとう ごま<br>パーム油 水あめ                                                                             | 627 kcal | 25.8 g | 18.1 g | 1.7 g |
| 28 | 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>とうふハンバーグ おろしソースかけ<br>肉じゃが                                                                                                                                                                                   | 牛乳(乳) ぶた肉 だいず<br>とうふ おから<br>とり肉                                                                                        | にんじん こんにゃく 玉ねぎ<br>さやいんげん しょうが にんにく<br>だいこん レモン                                                                            | ごはん こめ油<br>じゃがいも さとう<br>でん粉 なたね油                                                                                    | 594 kcal | 24.1 g | 16.0 g | 1.9 g |
| 29 | 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。」<br>ごはん 牛乳(乳) <br>とり肉のアップルソースかけ<br>にらたまスープ(卵) とう乳プリン | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ<br>たまご(卵) <br>とり肉 とう乳 | にんじん にら <br>にんにく 玉ねぎ<br>レモン りんご      | ごはん でん粉 こめ油<br>さとう 水あめ<br>ショートニング                                                                                   | 690 kcal | 30.7 g | 24.1 g | 2.2 g |
| 30 | 水 | きつねうどん〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉<br>牛乳(乳)<br>ポテトとじゃこのチーズやき(乳) オレンジ                                                                                                                                                                | 牛乳(乳) とり肉<br>なると 油あげ<br>ちりめんじゃこ チーズ(乳)                                                                                 | にんじん 玉ねぎ<br>こまつな 長ねぎ<br>オレンジ                                                                                              | ソフトめん(麦) <br>じょうしん粉<br>じゃがいも 油 | 572 kcal | 26.1 g | 16.4 g | 2.6 g |

給食回数 19回 平均栄養価: エネルギー616kcal たんぱく質25.1g 脂質19.8g カルシウム408mg 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。

