

★今月の食育目標★

「規則正しい食事をしよう」



令和8年9月分 学校給食予定献立表（中学校）



今月の地場産物

さんま・卵・豚肉・大豆・なめこ・にら・もやし・トマト・長ねぎ・梨・米粉 など

いわき市立平北部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	I値kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
1	火	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー ケチャップ&からし コーンポタージュ(乳,麦) 乳酸菌ゼリー(乳)	牛乳(乳) スkimミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー とり肉 乳酸菌飲料(乳)	玉ねぎ トマト にんにく グリンピース とうもろこし パイナップル レモン	パン(乳,麦) 生クリーム(乳) じゃがいも コーンスターチ でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 米油 大豆油 水あめ	754 kcal	29.4 g	28.1 g	2.1 g
2	水	希望献立 * 平第二小学校 赤井小学校 好間第一小学校 赤井中学校 混ぜ込みツナごはん 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ② 野菜スープ はちみつレモンゼリー	「みんなでおいしい給食」(平第二小学校より) 「人気のメニューをたくさん入れました。おいしく、楽しく給食を食べてください!」(赤井小学校より) 「今日はみなさんが待ち望んでいた希望献立です。バランスがよくなるように工夫して考えました。」(好間第一小学校) 「栄養バランスを考えた、みんな大好きな献立です。おいしく食べてください。」(赤井中学校)	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 しょうが レモン	ごはん 砂糖 でん粉 米油 水あめ はちみつ	935 kcal	37.1 g	31.0 g	2.7 g
3	木	* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。 ごはん 牛乳(乳) いわしの蒲焼 カミカミ和え みそけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ かまぼこ 昆布 大豆 ちりめんじゃこ いわし	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 切干大根 しょうが	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 砂糖	770 kcal	30.1 g	22.2 g	2.4 g
4	金	タコライス 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) わかめスープ	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 豚レバー 豆腐 いか いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 豆乳チーズ 大豆	玉ねぎ キャベツ にんじん しょうが とうもろこし トマト にんにく こねぎ	ごはん 米油 米粉 でん粉 小麦粉(麦) とうもろこし油 砂糖 菜種油 パン粉(麦)	837 kcal	37.6 g	24.5 g	2.8 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) さんましょうが煮 なすと豚肉のみそ炒め どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) みそ 大豆 豚肉 豆腐 さんま	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ なす 玉ねぎ ピーマン	ごはん じゃがいも バター(乳) 米油 砂糖 三温糖 コーンスターチ	777 kcal	34.1 g	22.8 g	2.5 g
8	火	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・青じそおろしソースかけ チャプスイ(え,卵) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 かまぼこ 大豆 豆腐 えび おから 豚肉 うずらの卵(卵) 練乳(乳)	たけのこ きくらげ キャベツ もやし にんじん グリンピース 玉ねぎ 大根 しそ	ごはん ごま油 パン粉(麦) でん粉 砂糖 油	756 kcal	32.0 g	22.1 g	2.9 g
9	水	地域の行事献立 * 流鏝馬(やぶさめ) 麦ごはん 牛乳(乳) 赤魚の揚げびたし もやしのしょうがみそ炒め 流鏝馬汁 県産一口梨ゼリー	牛乳(乳) とり肉 みそ 赤魚	「八十八膳」のお供え 白ふかし わらび 里いも みょうが さやえんどう わかめ くるみ ゆず ごぼう だいこん 魚(たい)など	ごはん 三温糖 砂糖 大麦 ごま 米油 白玉もち でん粉	759 kcal	33.7 g	17.2 g	2.3 g
10	木	白河ラーメン 〈中華リゾめ(麦)+白河ラーメン〉牛乳(乳) 野菜入りかまぼこ いちごクレープ	牛乳(乳) 焼豚 なんと 豚肉 大豆 たら 豆乳	メンマ 長ねぎ にんじん しょうが 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし さやいんげん いちご レモン	中華ソフトめん(麦) でん粉 米油 じゃがいも ラード 砂糖 米粉 水あめ 菜種油	759 kcal	32.4 g	20.2 g	2.8 g
11	金	ごはん 牛乳(乳) きのこ信田煮(麦) 野菜のおかか和え とり塩肉じゃが	牛乳(乳) とり肉 大豆 油揚げ かつお節	しいたけ にんじん もやし さやいんげん キャベツ しめじ こんにゃく ほうれん草 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 パン粉(麦) 砂糖 三温糖	677 kcal	28.4 g	14.4 g	2.5 g

9月(中学校)

いわき市立平北部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	I初ギ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	月	ごはん 牛乳(乳) いわしおろし煮 れんこんとツナのホットサラダ さつまいものみそ汁 オレンジ 一汁二菜献立 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ いわし まぐろフレーク	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ れんこん キャベツ ブロッコリー オレンジ	ごはん さつまいも マヨネーズ 砂糖 コーンスターチ 	810 kcal	32.2 g	24.0 g	2.6 g
15	火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) ブロッコリーソテー 大豆のカレースープ 	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ グリンピース マッシュルーム かぼちゃ ブロッコリー トマト にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) ココア 米粉 パン粉(麦) パーム油 コーンスターチ 米油 水あめ 砂糖	851 kcal	33.3 g	28.1 g	2.6 g
16	水	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー 一汁二菜献立 みそバジルチキン ひじきの油炒め 冬瓜スープ グレープゼリー 	牛乳(乳) さつまいも みそ 豚肉 ひじき 大豆 とり肉	にんじん 冬瓜 玉ねぎ チンゲンサイ さやいんげん 長ねぎ バジル ぶどう	ごはん ごま油 砂糖 米油 ごま きび砂糖	757 kcal	32.1 g	21.9 g	2.5 g
17	木	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 一汁二菜献立 白ごまつくね(麦)② ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 みそ 豆腐 とり肉 とりレバー	こんにゃく 長ねぎ にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 もやし ほうれん草	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま 油 ラード パン粉(麦) 大豆油	767 kcal	29.1 g	21.2 g	2.3 g
18	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 レバーの南蛮漬け マーボー厚揚げ 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) 豆腐 とり肉 大豆 みそ とりレバー	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら きくらげ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ グリンピース	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 大豆油 砂糖 米油 ごま	803 kcal	34.3 g	22.6 g	2.3 g
24	木	季節の行事食こんだて * お月見・十五夜 トマト入りカレー南蛮 〈ソフトめん(麦)+トマト入りカレー南蛮汁〉 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) 十五夜デザート	牛乳(乳) 豚肉  寒天	にんじん 玉ねぎ トマト さやいんげん 干しいたけ かぼちゃ にんにく みかん	ソフトめん(麦) 砂糖 米油 でん粉 米粉のカレールウ 小麦粉(麦) ココア パーム油 さつまいも ブドウ糖 大豆油 水あめ	821 kcal	30.7 g	21.0 g	2.2 g
25	金	ごはん 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) じゃがいものそばろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつまいも 大豆 卵(卵)	玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉  油 大豆油	792 kcal	32.9 g	20.2 g	2.1 g
28	月	トマにゃんキムチ丼 牛乳(乳) ポロニアステーキ  もずくと枝豆のすまし汁	牛乳(乳) 豚肉 もずく 豆腐 昆布 とり肉	枝豆 にんじん しょうが もやし 大根 にら 長ねぎ にんにく 白菜 トマト	ごはん でん粉 砂糖 もち米 三温糖 ごま ごま油 ラード	751 kcal	38.1 g	23.8 g	2.6 g
29	火	コッパン(乳,麦) ブルーベリージャム 手作り 牛乳(乳) サーモンフライ(麦) タルタルソース キャベツとウインナーのソテー  ABCスープ(麦)	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豆乳チーズ 鮭 ウインナー	にんじん キャベツ にんにく 枝豆 玉ねぎ セロリ トマト ピクルス ブロッコリー パセリ しょうが ブルーベリー レモン	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 マカロニ(麦) オリーブオイル 小麦粉(麦) パン粉(麦) 菜種油 でん粉 砂糖 水あめ ラード パーム油 大豆油 ざらめ糖	887 kcal	33.7 g	36.5 g	3.0 g
30	水	秋野菜カレーライス(乳)〈雑穀ごはん〉 牛乳(乳) 焼きヒレかつ(卵,麦) もやしとひき肉の炒め物	牛乳(乳) とり肉 大豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 豚肉 卵(卵)	玉ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが にんじん しめじ なす トマト もやし 小松菜	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 マリナ 米油 米粉のカレールウ でん粉 じゃがいも 菜種油 パーム油 ココア 小麦粉(麦) パン粉(麦) ラード 砂糖 ヨートンク 米粉	838 kcal	32.2 g	22.6 g	2.8 g

給食回数：19回 エネルギー：795kcal たんぱく質：32.8g 脂質：23.4g カルシウム：447mg 食塩相当量：2.5g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ※「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。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。