★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　（小学校）

今月の地場産物　さんま・卵・ぶた肉・だいず・なめこ・にら・もやし・トマト・長ねぎ・なし・こめこ　など

いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	トマにゃんキムチどん　牛乳(乳) とうふナゲット(麦) わかめスープ	牛乳(乳)　ぶた肉　わかめ とうふ　こんぶ　とうにゅう いとよりだい　だいず	キャベツ　にんじん　こねぎ とうもろこし　もやし しょうが　だいこん　にら にんにく　長ねぎ　はくさい トマト　玉ねぎ　えだまめ	ごはん　でんぷん　さとう もちごめ　さんおんとう ごま　ごま油　こむぎこ(麦) だいず油　こめ油	599 kcal	25.5 g	22.2 g	1.7 g
2	水	ドッグパン(乳,麦)　牛乳 ウインナー　ケチャップ コーンポタージュ(乳,麦)　オレンジ	牛乳(乳)　とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)　ウインナー	グリンピース　とうもろこし 玉ねぎ　オレンジ	パン(乳,麦)　こむぎこ(麦) なまクリーム(乳)　パーム油 じゃがいも　コーンスターチ さとう　こめ油	635 kcal	26.2 g	26.5 g	2.0 g
3	木	**魚食給食**　いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は「**さんま**」です。 ＊　一汁二菜こんだて　＊　**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。 ざっこくごはん　牛乳(乳)　かみかみメニュー さんましょうが煮　ひじきの油いため どさんこ汁(乳)	牛乳(乳)　さつまあげ　みそ ぶた肉　とうふ　ひじき とり肉　かつおぶし　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 ごぼう　れんこん　さやいんげん	ごはん　大むぎ　もちきび　高きび はつがげんまい　黒まい　はとむぎ ｱﾏﾗﾝｻｽ　じゃがいも　バター(乳) こめ油　さとう　ごま　ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	656 kcal	30.0 g	21.2 g	2.2 g
4	金	ごはん　あじつけのり　牛乳(乳) みそバジルチキン たぬき汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　のり さつまあげ　みそ 油あげ　とり肉	こんにゃく　にんじん　バジル えのきたけ　長ねぎ　しょうが	ごはん　でんぷん きびざとう	540 kcal	25.3 g	17.8 g	2.0 g
7	月	一汁二菜こんだて ごはん　牛乳(乳) かつおカツ(麦)　なすとぶた肉のみそいため みそけんちん汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　とうふ　だいず みそ　かつお　ぶた肉	にんじん　長ねぎ　ごぼう だいこん　しょうが　なす 玉ねぎ　こんにゃく　ピーマン	ごはん　じゃがいも　こめ油 こむぎこ(麦)　とうもろこし油 でんぷん　さとう　なたね油 パンこ(麦)　さんおんとう	587 kcal	22.2 g	17.7 g	1.8 g
8	火	**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** まぜごみツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳)　とり肉のからあげ② やさいスープ　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) 牛乳(乳) ぶた肉　とり肉 まぐろフレーク	玉ねぎ　にんじん　キャベツ とうもろこし　ほうれんそう しょうが　レモン	ごはん　さとう　でんぷん こめ油　水あめ　はちみつ	705 kcal	29.5 g	25.0 g	2.2 g
9	水	一汁二菜こんだて ごはん　牛乳(乳) コーンシュウマイ(麦)②　カミカミあえ チャプスイ　かみかみメニュー	牛乳(乳)　ぶた肉　かまぼこ だいず　とうふ　たら こんぶ　ちりめんじゃこ	たけのこ　きくらげ　キャベツ もやし　にんじん　しょうが グリンピース　とうもろこし 玉ねぎ　きりぼしだいこん	ごはん　ごま油　でんぷん こむぎこ(麦)　パンこ(麦) さとう　水あめ　ラード さんおんとう　こめ油	526 kcal	19.4 g	13.6 g	2.0 g
10	木	**地域の行事献立**　＊　やぶさめ 平地区にある飯野八幡宮では、毎年この時期にやぶさめが行われています。「八十八膳」といって、いろいろな食べ物のお供えをするそうです。その食材を組み合わせたこんだてを考えました。 むぎごはん　牛乳(乳)　一汁二菜こんだて 赤うおのからあげ もやしのしょうがみそいため やぶさめ汁　けんさんひとくちなしゼリー	牛乳(乳) とり肉　みそ 赤うお かんてん **「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	だいこん　ごぼう 長ねぎ　こまつな もやし　しょうが わらび　なし	ごはん　大麦　さとう こめ油　さんおんとう でんぷん　さといも	532 kcal	27.2 g	13.9 g	2.0 g
11	金	しらかわラーメン 〈ちゅうかﾂﾌﾄめん(麦)＋しらかわﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ〉 牛乳(乳)　あげぎょうざ(麦)② いちごクレープ	牛乳(乳)　やきぶた　なると ぶた肉　だいず　とうにゅう	メンマ　長ねぎ　しょうが ほうれんそう　キャベツ にら　いちご　レモン	ちゅうかソフトめん(麦)　さとう こむぎこ(麦)　でんぷん　油 ラード　こめこ　こめ油 水あめ　なたね油	631 kcal	22.8 g	21.7 g	2.0 g

9月（小学校）　　いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	月	タコライス(乳)　牛乳(乳) とうがんスープ れいとうパイナップル	牛乳(乳)　とり肉　ぶた肉 いんげんまめ　えんどうまめ ひよこまめ　チーズ(乳)	にんじん　とうがん　玉ねぎ チンゲンサイ　長ねぎ　トマト にんにく　パイナップル	ごはん　ごま油 こめ油　こめこ	575 kcal	24.9 g	14.6 g	2.2 g
15	火	ごはん　牛乳　一汁二菜こんだて 白ごまつくね(麦)　ブロッコリーソテー ご汁	牛乳(乳)　だいず　ぶた肉 油あげ　とうふ　とり肉 とりレバー　みそ　ベーコン	長ねぎ　にんじん キャベツ　ブロッコリー 玉ねぎ	ごはん　じゃがいも　こめ油 でんぷん　さとう　ごま　油 ラード　パンこ(麦)　だいず油	589 kcal	25.3 g	20.6 g	2.0 g
16	水	食パン(乳,麦)　ブルーベリージャム　手づくり 牛乳(乳)　かぼちゃコロッケ(麦) だいずとひよこまめのカレースープ(麦)	牛乳(乳)　ぶた肉　だいず ひよこまめ　とうにゅう	玉ねぎ　グリンピース　にんじん トマト　マッシュルーム にんにく　キャベツ　かぼちゃ ブルーベリー　レモン	パン(乳,麦)　じゃがいも　ココア パーム油　こめこ　こむぎこ(麦) ｺｰﾝｽﾀｰﾁ　さとう　パンこ(麦) ざらめとう　こめ油　でんぷん	夕食はうす味にしましょう。 617 kcal	24.6 g	20.2 g	2.2 g
17	木	季節の行事食こんだて　＊　お月見・十五夜 ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜こんだて いわしのかばやき ほうれんそうのごまあえ さつまいものみそ汁　じゅうごやデザート	旧暦の8月15日に、ハギやススキをかざり、まあるい月をながめる風習です。いもを供えるところから「いも名月」とも呼ばれます。今年は9月25日です。 牛乳(乳)　とり肉 とうふ　みそ いわし　かんてん	にんじん　ごぼう　長ねぎ だいこん　みかん ほうれんそう　もやし	ごはん　さつまいも　こめ油 でんぷん　さとう　パーム油 ぶどうとう　水あめ　ごま	678 kcal	26.4 g	21.4 g	2.1 g
18	金	ごはん　牛乳(乳) きのこしのだに(麦) じゃがいものそぼろに　オレンジ	牛乳(乳)　とり肉　あつあげ さつまあげ　油あげ	玉ねぎ　にんじん さやいんげん　こんにゃく しいたけ　しめじ　オレンジ	ごはん　じゃがいも　こめ油 さとう　だいず油 でんぷん　パンこ(麦)	610 kcal	26.7 g	15.3 g	2.0 g
24	木	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜こんだて あつやきたまご(卵)　ごもくきんぴら なめことだいこんのみそ汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　みそ とり肉　さつまあげ だいず　たまご(卵)	なめこ　だいこん　玉ねぎ 長ねぎ　こまつな ごぼう　にんじん	ごはん　こめ油　さとう ごま　でんぷん　油	555 kcal	22.2 g	16.8 g	2.1 g
25	金	トマト入りカレーなんばん 〈ソフトめん(麦)＋トマト入りカレーなんばん汁〉 牛乳(乳)　さつまいもの天ぷら(麦) グレープゼリー	牛乳(乳)　ぶた肉	にんじん　玉ねぎ　トマト さやいんげん　ほししいたけ かぼちゃ　にんにく　ぶどう	ソフトめん(麦)　でんぷん カレールウ　パーム油　ココア こめこ　こめ油　こむぎこ(麦) さつまいも　だいず油　さとう	643 kcal	23.4 g	17.7 g	1.9 g
28	月	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜こんだて いかメンチカツ(麦)　やさいのおかかあえ ぶた汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　ぶた肉 だいず　みそ　とうふ いか　かつおぶし	こんにゃく　にんにく にんじん　だいこん　長ねぎ キャベツ　しょうが　もやし ほうれんそう	ごはん　じゃがいも とうもろこし油　でんぷん こむぎこ(麦)　パンこ(麦) なたね油　こめ油　さとう	569 kcal	23.0 g	17.2 g	1.9 g
29	火	あきやさいカレーライス(乳) 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー	牛乳(乳)　とり肉 だいず　スキムミルク(乳) チーズ(乳)　ぶた肉	玉ねぎ　かぼちゃ　なす にんじん　しめじ　トマト にんにく　しょうが キャベツ　ブロッコリー	ごはん　カレールウ　さとう パーム油　ココア　でんぷん こめこ　こめ油　じゃがいも ラード	591 kcal	20.2 g	17.6 g	2.1 g
30	水	コッペパン(乳,麦)　レモンハニー　牛乳(乳) サーモンフライ(麦)　タルタルソース もやしとひき肉のいためもの ABCスープ(麦)　一汁二菜こんだて	牛乳(乳)　ベーコン　だいず とうにゅうチーズ　さけ とり肉	にんじん　キャベツ　えだまめ 玉ねぎ　セロリ　トマト　パセリ にんにく　ピクルス　りんご レモン　もやし　こまつな	パン(乳,麦)　じゃがいも　こめ油 マカロニ(麦)　オリーブオイル こむぎこ(麦)　パンこ(麦)　こめ こ　でんぷん　さとう　水あめ パーム油　だいず油　はちみつ	夕食はうす味にしましょう。 727 kcal	30.7 g	28.5 g	2.3 g

給食回数：19回　　エネルギー：609kcal　　たんぱく質：25.0g　　脂質：19.4g　　カルシウム：379mg　　食塩相当量：2.0g

◎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。　◎減量ごはんは、通常のごはんより精白米が10ｇ少なくなっています。　◎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。