



令和8年9月分学校給食予定献立表(中学校)

9月の地場産物(予定):ごはん・牛乳・さんま・卵・豚肉・とり肉・豆腐・油揚げ・こんにやく・もやし・なめこ・長ねぎ・トマト



今月の食育目標
規則正しい食事をしよう

平南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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	コッペパン(乳・麦) 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・シャリアビンソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳・麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) 豆乳 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれん草 にんにく レモン オレンジ	パン(乳・麦) コーンスターチ 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 油 生クリーム(乳) パン粉(麦)	773 kcal	32.6 g	27.0 g	2.4 g
2	水	トマトキムチ丼(ごはん) 牛乳(乳) たこナゲット②(麦) わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 豚肉 昆布 いか たこ 大豆 太刀魚	にんじん とうもろこし 長ねぎ にんにく しょうが もやし 大根 にら 白菜 トマト	ごはん でん粉 ごま油 砂糖 もち米 ごま 小麦粉(麦) 米油 菜種油 パーム油 パン粉(麦)	770 kcal	30.4 g	29.0 g	2.5 g
3	木	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) とり肉の塩こうじ焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 マグロフレーク 凍り豆腐 かつお節	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし ブロッコリー	ごはん じゃがいも 米こうじ ノンエッグマヨネーズ	831 kcal	38.4 g	30.4 g	2.4 g
4	金	魚食給食 <さんま> * 朝ごはんモデル献立 *	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「常磐もの」を給食に取り入れています。今日は、『さんま』です。 朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。給食を参考に栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！忙しい朝には、作り置きのおかずを活用するのもおすすめです☆						
		玄米入りごはん 牛乳(乳) さんまのしょうが煮 五目きんぴら なめこ大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ さんま	大根 玉ねぎ なめこ 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん しょうが	ごはん 玄米 米油 砂糖 ごま でん粉	746 kcal	31.7 g	19.8 g	2.9 g
7	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 豚肉ときのこのオイスターソース炒め さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 かきエキス	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ まいたけ たけのこ チンゲンサイ	ごはん さつまいも ごま油 でん粉 砂糖	734 kcal	30.0 g	17.2 g	2.5 g
8	火	ねじりパン 牛乳(乳) スラッピージョー 野菜と卵のスープ(卵) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 豆乳 豚レバー	干しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 マッシュルーム ピーマン ぶどう	パン(乳・麦) 砂糖 でん粉 米油 コーンスターチ 米粉	770 kcal	35.8 g	26.2 g	3.2 g
9	水	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・メンチソースかけ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 大豆	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも バター(乳) 小麦粉(麦) コーンフラワー でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油	803 kcal	26.8 g	26.2 g	2.3 g
10	木	ポークカレーライス(麦)・(ごはん) 牛乳(乳) 小松菜とウインナーのソテー オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 豆乳 ウインナー	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト とうもろこし 小松菜 オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦)	816 kcal	26.1 g	25.3 g	3.0 g
11	金	リクエストメニュー ★ 豊間中学校 ★ みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) 揚げ餃子③(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 みそ 練乳(乳)	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ にら	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 菜種油 ラード	845 kcal	33.5 g	24.0 g	3.2 g



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、
お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しく
なります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことで安心です。最低3日分、
できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

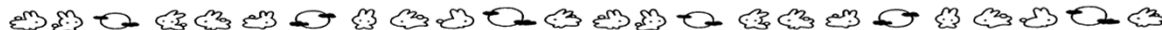


Q. 災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要なのでしょうか？



正解・・・③
飲料水として1人1リットル、調理などに
使う水を含めて3リットル備えておきましょう。

9月(中学校)



平南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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14 月	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 炒り豆腐の包み焼き じゃがいものそぼろ煮	のり 牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 豆腐 ゼラチン	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 枝豆 しょうが 干しいたけ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	764 kcal	33.3 g	17.9 g	2.4 g
15 火	食パン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) かぼちゃとさつまいものコロッケ(麦) ミネストローネ(麦) オレンジ よくかむメニュー	牛乳(乳) ベーコン いんげん豆 大豆 豆乳 豚肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ さやいんげん かぼちゃ ほうれん草 ブルーベリー オレンジ	パン(乳、麦) オリブオイル マカロニ(麦) 小麦粉(麦) さつまいも じゃがいも でん粉 砂糖 パーム油 パン粉(麦) 大豆油 米油	772 kcal	33.9 g	26.4 g	2.3 g
16 水	季節の行事食献立 ＊お彼岸＊ 豚丼(麦ごはん) 牛乳(乳) いなか汁 おはぎ 春は「ぼたもち」と呼ばれます。	牛乳(乳) 生揚げ みそ 豚肉 小豆 寒天	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	ごはん 大麦 里いも ごま油 米油 砂糖 もち米	797 kcal	30.8 g	18.9 g	2.6 g
17 木	地域の行事にちなんだ献立 ＊流鏝馬(やぶさめ)＊ ごはん 牛乳(乳) 赤魚の唐揚げ もやしのしょうがみそ炒め やぶさめ汁 一汁二菜献立	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 赤魚	ごぼう にんじん 大根 わらび 長ねぎ しょうが もやし 小松菜 「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 大根 魚(たい)など	ごはん もち米 米油 砂糖 でん粉	768 kcal	35.6 g	20.3 g	2.5 g
18 金	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦)・きのこソースかけ ほうれん草と油揚げのみそ汁 いもけんぴ小魚 よくかむメニュー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 大豆 片口いわし	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが えのきたけ しめじ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油 さつまいも 水あめ	806 kcal	28.6 g	26.7 g	2.6 g
24 木	一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) ちくわのカレー揚げ(麦) 切り干し大根と小松菜の油炒め キャベツのみそ汁 よくかむメニュー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ かつお節 ちくわ(麦)	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 切り干し大根	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	772 kcal	28.0 g	22.6 g	3.0 g
25 金	季節の行事食献立 ＊お月見・十五夜(いも名月)＊ きのこうどん(ソフトめん(麦)+きのこかけ汁) 牛乳(乳) 肉団子③(麦) お月見クレープ	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ とり肉 豆乳 大豆	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しめじ なめこ えのきたけ ほうれん草 ごぼう 長ねぎ	ソフトめん(麦) でん粉 砂糖 水あめ パン粉(麦) 大豆油 米粉 さつまいも 米油 パーム油	782 kcal	34.8 g	20.3 g	2.8 g
28 月	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) ノンエッグタルタルソース けんちん汁 ぶどう	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 ホキ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ ピクルス 玉ねぎ パセリ ぶどう	ごはん 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 砂糖 水あめ パーム油 大豆油	792 kcal	26.3 g	26.8 g	2.2 g
29 火	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ホワイトシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ほたてエキス スキムミルク(乳) 卵(卵) ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー にんにく トマト	パン(乳、麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 生クリーム(乳) でん粉 大豆油 オリブオイル	771 kcal	31.4 g	27.0 g	2.6 g
30 水	リクエストメニュー ★ 中央台東小学校・中央台北中学校 ★ 混ぜ込みツナごはん(ごはん) 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ② ミニトマト② 野菜スープ	牛乳(乳) ベーコン マグロフレーク とり肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれん草 にんにく しょうが ミニトマト	ごはん 砂糖 でん粉 米油	840 kcal	33.9 g	30.3 g	2.8 g
＊給食回数19回 ＊平均栄養価 エネルギー：787kcal たんぱく質：31.7g 脂質：24.3g カルシウム：430mg 食塩：2.6g								

※いわき市の学校給食では、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。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

©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。🍴🍴🍴



(いわき市学校給食献立HP)

