

令和8年9月分学校給食予定献立表(小学校)					今月の食育目標 規則正しい食事をしよう				
9月の地場産物(予定):ごはん・牛乳・さんま・たまご・ぶた肉・とり肉・とうふ・油あげ・こんにやく・もやし・なめこ・長ねぎ・トマト					平南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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	トマトキムチどんく(ごはん) 牛乳(乳) たこナゲット(麦) わかめスープ いわきのトマトを たっぷり使うニャ♪ 一汁二菜献立	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ ぶた肉 こんにぶ いか たこ だいず たちうお	にんじん とうもろこし 長ねぎ にんにく しょうが もやし だいこん にはくさい トマト	ごはん でんぶん ごま油 さとう もちごめ ごま こむぎこ(麦) こめ油 なたね油 パーム油 パン(麦)	571 kcal	24.1 g	20.8 g	1.9 g
2	水	コッパパン(乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) とうにゅう だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう にんにく レモン	パン(乳、麦) コーンスターチ さとう こむぎこ(麦) でんぶん 油 なまクリーム(乳) パン(麦)	608 kcal	26.5 g	22.7 g	1.9 g
3	木	ちいさき ぎょうしゅう こんだて やぶさめ 地域の行事にちなんで献立 *流鏑馬* 一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) あかうおのからあげ もやしのしょうがみそいため やぶさめ汁	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ あかうお たいらちく じんじや し じき おこな 平地区のある神社では、この時期にやぶさめを行うそうです。「八十八膳」とよばれるお供えには様々なものがあり、きょう日はその食材を組み合わせた献立になっています。	ごぼう だいこん わらび 長ねぎ しょうが もやし こまつな はちじゅうはちぜん さんま 「八十八膳」のお供え 白ふかし わらび さといも 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 さかな(たい)など	ごはん さといも こめ油 さとう でんぶん	555 kcal	28.2 g	17.4 g	2.1 g
4	金	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦)・きのこソースかけ ほうれんそうと油あげのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 だいず	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが えのきたけ しめじ オレンジ	ごはん じゃがいも こむぎこ(麦) でんぶん さとう パン(麦) だいず油 こめ油	677 kcal	24.6 g	24.9 g	2.3 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) いりとうふのつつみやき じゃがいものそぼろ煮 。	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ だいず とうふ ゼラチン	にんじん 玉ねぎ さやいんげん えだまめ しょうが ほししいたけ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぶん	600 kcal	26.7 g	15.6 g	2.2 g
8	火	ごはん 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) ノンエッグタルタルソース けんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ 油あげ だいず ホキ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ ピクルス 玉ねぎ パセリ オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも こむぎこ(麦) でんぶん パン(麦) さとう 水あめ パーム油 だいず油	632 kcal	22.3 g	23.9 g	1.9 g
9	水	ねじりパン 牛乳(乳) スラッピージョー やさいとたまごのスープ(卵) いもけんぴごはん よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 とうにゅう かたくちいわし 。	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう マッシュルーム ピーマン	パン(乳、麦) さとう でんぶん こめ油 コーンスターチ こめこ さつまいも 水あめ	597 kcal	29.5 g	22.1 g	2.5 g
10	木	リクエストメニュー ★ 豊間中学校 ★ みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) 牛乳プリン(乳) よくかむメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず みそ れんにゅう(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 にはくさい 。	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) でんぶん さとう なたね油 ラード	627 kcal	25.9 g	19.3 g	2.4 g
11	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 ぶた肉ときのこのオイスターソースいため さつまいものみそ汁 よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉 かきエキス	ごぼう にんじん だいこん 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 でんぶん さとう 。	574 kcal	24.1 g	14.8 g	1.8 g
14	月	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) ぶどう ぶどうは、今がおいしい季節 の果物です。口に入れたら すくつかんで食べましょう。	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉 だいず	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 ぶどう	ごはん じゃがいも バター(乳) こむぎこ(麦) コーンフラワー でんぶん さとう パン(麦) だいず油 こめ油	619 kcal	21.7 g	20.4 g	1.9 g



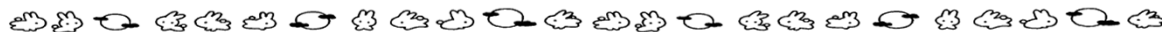
地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

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？



正しい正解...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。





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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	火	魚食給食 <さんま> ＊ 朝ごはんモデル献立 ＊ げんまい入りごはん 牛乳(乳) さんまのしょうが煮 ごもくきんぴら なめことだいこんのみそ汁	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☆ 牛乳(乳) とろろ みそ とり肉 さつまあげ さんま	だいこん 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 げんまい こめ油 さとう ごま でんぶ	573 kcal	26.6 g	17.7 g	2.2 g
16	水	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)	牛乳(乳) ベーコン いんげんまめ だいず とうにゅう ぶた肉	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 ほうれんそう ブルーベリー	パン(乳、麦) オリブオイル マカロニ(麦) こむぎ(麦) さつまいも じゃがいも でんぶ さとう パーム油 パン(麦) だいず油 こめ油	600 kcal	28.3 g	21.4 g	2.0 g
17	木	季節の行事食献立 ＊お彼岸＊ 春は「ぼたもち」と呼ばれます。	お彼岸とは、春分の日・秋分の日を中日とした前後7日間のことで、9/20～9/26が秋のお彼岸です。亡くなった人々を偲ぶ期間で、よく「おはぎ」が供えられます。 とり肉の塩こうじ焼きは、塩こうじで味付けすることで少ない塩分でも味に深みが出ます。また、肉がしっとりやわらかくなり、より一層おいしく食べることができます♪	牛乳(乳) ぶた肉 だいず 油あげ とうふ みそ とり肉 あずき かんてん	ごはん じゃがいも こめこうじ もちごめ さとう	669 kcal	29.7 g	20.3 g	1.9 g
18	金	ぶたどん(むぎごはん) 牛乳(乳) いなか汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) なまあげ みそ ぶた肉	ごぼう だいこん にんじん こんにやく 長ねぎ ほうれんそう 玉ねぎ ぶどう	ごはん おおむぎ さとも ごま油 こめ油 さとう	580 kcal	23.0 g	16.0 g	2.0 g
24	木	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) 肉だんご②(麦) お月見クレープ	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とり肉 とうにゅう だいず	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ しめじ なめこ えのきたけ ほうれんそう ごぼう 長ねぎ	ソフトめん(麦) でんぶ さとう 水あめ パン(麦) だいず油 こめこ さつまいも こめ油 パーム油	599 kcal	26.5 g	17.5 g	2.3 g
25	金	一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) ちくわのカレーあげ(麦) きりぼしだいこんとこまつなの油いため キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 さつまあげ かつおぶし ちくわ(麦)	玉ねぎ キャベツ こまつな にんじん きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぶ	569 kcal	21.7 g	17.8 g	2.0 g
28	月	ポークカレーライス(麦)(ごはん) 牛乳(乳) こまつなとウインナーのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅう 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 こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦)	620 kcal	20.4 g	21.3 g	2.2 g
29	火	リクエストメニュー ★ 中央台東小学校・中央台北中学校 ★ まぜこみツナごはん(ごはん) 牛乳(乳) とり肉のからあげ② ミニトマト やさいスープ	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 ほうれんそう にんにく しょうが ミニトマト	ごはん さとう でんぶ こめ油	665 kcal	28.2 g	25.9 g	2.4 g
30	水	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) たまご(卵) ベーコン	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー にんにく しめじ トマト	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも こむぎ(麦) さとう なまクリーム(乳) でんぶ だいず油 オリブオイル	633 kcal	25.5 g	23.5 g	2.2 g
＊給食回数19回 ＊平均栄養価 エネルギー：609kcal たんぱく質：25.4g 脂質：20.2g カルシウム：386mg 食塩：2.1g									

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみ・カンヌ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)等が混入す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児童が見られます。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)

