

令和8年9月分 学校給食予定献立表（中学校）



今月の食育目標：規則正しい食事をしよう

四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてみましょう！

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	1人分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1 火	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・おろしにんにくソースかけ 昆布と竹輪の煮びたし(麦) 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 竹輪(麦) 昆布 大豆 とり肉	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 にんにく	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦)	750 kcal	30.4 g	23.0 g	2.6 g
2 水	ツナごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) チキンカツ(麦) 具とごはんをよく混ぜてから、よそいましょう。 秋なすのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ まぐろオイルフレック 大豆 とり肉	玉ねぎ なす 長ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 パン粉(麦) 米油	817 kcal	30.7 g	31.4 g	2.5 g
3 木	カレーうどん〈ソフトめん(麦)+カレー南蛮〉 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが オレンジ	ソフトめん(麦) 米粉カレールウ 米油 でん粉 小麦粉(麦) さつまいも 大豆油	807 kcal	31.2 g	19.6 g	2.7 g
☆☆☆平第三小学校リクエスト献立☆☆☆「みんなの好きなメニューを取り入れながら栄養のバランスも考えました。一口一口味わって食べてください！」（平三小より） ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。								
4 金	メロンパン(卵、乳、麦) 牛乳(乳) フランクフルトソーセージ ブロッコリーのにんにく炒め 卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) ベーコン フランクフルトソーセージ	しめじ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ にんにく	パン(乳、麦) マーガリン(乳) メロンシート(卵、乳、麦) 砂糖 でん粉 米油 米粉	782 kcal	34.6 g	32.5 g	2.8 g
7 月	タコライス〈ごはん〉 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵、乳) 大麦と野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 ハム(卵、乳) 卵(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ セロリ にんにく トマト パセリ	ごはん じゃがいも 大麦 米油 米粉 でん粉 砂糖	801 kcal	32.6 g	24.5 g	2.6 g
8 火	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) 厚揚げのみそ炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 絹厚揚げ 豚肉 大豆	かぼちゃ だいこん ほうれん草 玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん しょうが	ごはん 米油 米粉 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 パン粉(麦)	875 kcal	32.5 g	30.9 g	2.4 g
9 水	麦ごはん 牛乳(乳) かつおのみそだれかけ 切り干し大根の含め煮 どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 油揚げ かつお	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 こんにゃく 枝豆	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉	825 kcal	39.2 g	24.8 g	2.3 g
10 木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・ねぎソースかけ チャプスイ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ 大豆 とり肉	たけのこ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ グリンピース もやし 長ねぎ しょうが オレンジ	ごはん ごま油 でん粉 じゃがいも 砂糖 ラード	747 kcal	28.3 g	20.1 g	2.1 g
11 金	食パン(乳、麦) ふくしま桃ジャム 牛乳(乳) なすとマカロニのミートソース煮(麦) とり肉とじゃがいものスープ レモンソーダゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆ミート	玉ねぎ にんじん ズッキーニ ほうれん草 なす にんにく トマト バジル りんご レモン	パン(乳、麦) 桃ジャム じゃがいも マカロニ(麦) 米油 砂糖	776 kcal	31.5 g	19.6 g	2.7 g

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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）

◆給食センターでは、原材料にそば・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が、製造工場で混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆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。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。



早ね・早起き・朝ごはんて生活リズムを整えよう！

◎生活リズムが乱れると心も体も疲れやすくなります。
◎朝ごはんを食べて乱れた体内時計をリセットし、
夏休み明けも元気に過ごしましょう！

スキマDe
食育

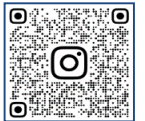


DIGITAL★食育情報 ＊うちの人のいいように見てね＊

四倉給食センターHPでは、給食のレシピなどを紹介しています。
また「いわきスタディ（いわき市教育委員会公式Instagram）」
でも、給食関連の動画を紹介しています。



（四倉給食センターHP）



（いわきスタディ）

9月（中学校）



四倉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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14 月	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) パックソース こんにゃくのきんぴら 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ あじ	大根 にんじん 長ねぎ こんにゃく れんこん 枝豆	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 米粉 小麦粉(麦) パン粉(麦)	785 kcal	36.1 g	22.9 g	2.3 g
15 火	ごはん 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) マーボーなす わかめスープ アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ 大豆 ひじき	玉ねぎ にんじん ほうれん草 アセロラ にら 長ねぎ にんにく しょうが なす たけのこ ピーマン しそ	ごはん でん粉 ごま油 砂糖 米粉 パン粉(麦)	784 kcal	33.0 g	22.7 g	2.6 g
16 水	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) さばの竜田揚げ 野菜炒め 根菜汁	牛乳(乳) のり かつお節 とり肉 豆腐 豚肉 さば	干しいたけ にんじん ごぼう 大根 長ねぎ ほうれん草 ピーマン もやし キャベツ しょうが	ごはん 砂糖 じゃがいも 米油 米粉 でん粉	778 kcal	35.1 g	26.4 g	2.4 g
17 木	塩ラーメン〈中華ソフトめん(麦)+塩味スープ〉 牛乳(乳) 春巻き(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 大豆	にんじん たけのこ もやし キャベツ とうもろこし きくらげ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ラード 米粉 大豆油	818 kcal	29.6 g	26.0 g	2.9 g
18 金	ナン(乳、麦) 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーのソテー チキントマトカレー 梨	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	トマト 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく ブロッコリー にんじん とうもろこし 梨	パン(乳、麦) 砂糖 じゃがいも 米粉カレールウ 米油 はちみつ 米粉	780 kcal	32.1 g	23.4 g	3.3 g

21日（月）～23日（水）はシルバーウィーク

魚食給食「さんま」

今月の常盤ものは、秋が旬のさんまです。さんまは秋にとれる刀に似た形の魚なので、漢字では「秋刀魚」と書きます。

「常盤もの」は
このマークが目印!!

☆☆☆行事食「十五夜お月見」献立☆☆☆ 旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、すすきやだんご、くだものなどをお供えて、月見をする習慣があります(中秋の名月)。 ※今年の十五夜は9月25日です。

24 木	ごはん 牛乳(乳) さんまの生煮 味噌きんぴら お月様のすまし汁 お月見団子	牛乳(乳) とり肉 豆腐 かまぼこ みそ さんま 小豆 寒天	にんじん しめじ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにゃく れんこん しょうが かぼちゃ	ごはん 米油 砂糖 米粉 でん粉 ココア	809 kcal	36.3 g	19.5 g	2.5 g
25 金	給食はありません（市中体連駅伝競走大会のため）							
28 月	ごはん 牛乳(乳) ぶりの昆布しょうゆ焼き 豚肉のうま煮 なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 絹厚揚げ 高野豆腐 ぶり	なめこ 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 砂糖 米油 水あめ	762 kcal	36.6 g	24.7 g	2.2 g

☆☆☆久之浜中学校リクエスト献立☆☆☆ 「バーベキューソテーは味がはっきりしているので麦ごはんにしました。おいしく食べてください!」（久中より） ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。

29 火	麦ごはん 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) 野菜のバーベキューソテー 春雨スープ 冷凍パインアップル	牛乳(乳) とり肉 豚肉	にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 キャベツ にんにく しょうが にら 長ねぎ パインアップル	ごはん 大麦 春雨 米油 米粉 砂糖 ラード 小麦粉(麦) でん粉 菜種油	798 kcal	28.6 g	21.8 g	2.4 g
------	--	-----------------	--	---	----------	--------	--------	-------

☆☆いわきのおいしいもの発見!「いわき食べてくんち」献立☆☆ 四倉町産のピーマンが入ったチリソースと、青パパイアが入ったとろみスープが登場します! お楽しみに!

30 水	ごはん 牛乳(乳) とり肉の秋なすとピーマンのチリソースかけ ひじきとツナの炒め煮 パパイアのとろみスープ	牛乳(乳) ベーコン 豆腐 油揚げ ひじき まぐろオイルフレック とり肉	よつぐらパイア 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ しょうが にんじん 枝豆 にんにく なす ピーマン トマト	ごはん でん粉 砂糖 米油	762 kcal	36.6 g	21.9 g	2.7 g
------	---	--	--	---------------------	----------	--------	--------	-------

給食回数：18回 エネルギー：792kcal たんぱく質：33.1g 脂質：24.2g カルシウム：417mg 食塩相当量：2.6g