

令和8年9月分 学校給食予定献立表（小学校）

はしは、まいにちもってかえって、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！



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

日 曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	1杯分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 火	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・おろしにんにくソースかけ こんぶとちくわの煮びたし(麦) ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ちくわ(麦) こんぶ だいず とり肉	こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ もやし キャベツ こまつな にんにく	ごはん じゃがいも こむぎ粉(麦) でんぷん さとう ラード パン粉(麦)	583 kcal	24.6 g	19.9 g	2.1 g
2 水	ツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) チキンカツ(麦) あきなすのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ まぐろオイルフレーク だいず とり肉	玉ねぎ なす 長ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも さとう こむぎ粉(麦) でんぷん なたね油 パン粉(麦) こめ油	593 kcal	23.3 g	22.8 g	2.0 g
3 木	食パン(乳、麦) ふくしまももジャム 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 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいずミート	玉ねぎ にんじん スズキーニ ほうれんそう なす にんにく トマト バジル オレンジ	パン(乳、麦) ももジャム じゃがいも マカロニ(麦) こめ油	590 kcal	25.4 g	15.8 g	2.1 g
4 金	カレーうどん〈ソフトめん(麦)+カレー-なんばん〉 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) レモンソーダゼリー	牛乳(乳) ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが りんご レモン	ソフトめん(麦) こめ粉カレール こめ油 でんぷん こむぎ粉(麦) さつまいも だいず油 さとう	648 kcal	23.2 g	15.6 g	2.1 g
7 月	タコライス〈ごはん〉 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵、乳) おおむぎとやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず ハム(卵、乳) たまご(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれんそう しめじ セロリ にんにく トマト パセリ	ごはん じゃがいも おおむぎ こめ油 こめ粉 でんぷん さとう	622 kcal	26.7 g	20.4 g	1.9 g
8 火	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) あつあげのみそいため かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ きぬあつあげ ぶた肉 だいず	かぼちゃ だいこん ほうれんそう 玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん しょうが	ごはん こめ油 こめ粉 さとう こむぎ粉(麦) でんぷん なたね油 パン粉(麦)	689 kcal	26.1 g	26.2 g	1.8 g
9 水	むぎごはん 牛乳(乳) かつおのみそだれかけ きりぼしだいこんのふくめ煮 どんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油あげ 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 きりぼしだいこん こんにゃく えだまめ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう でんぷん	623 kcal	30.8 g	19.9 g	1.9 g
☆☆☆ 年 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。一ロ一口味わって食べてください！」(年三小より) ※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。								
10 木	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いため たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(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 ほうれんそう 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) さとう でんぷん こめ油 こめ粉	613 kcal	27.3 g	25.6 g	2.2 g
11 金	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) ぶた肉 かまぼこ だいず とり肉	たけのこ ほししいたけ 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 でんぷん じゃがいも さとう ラード	570 kcal	22.9 g	17.5 g	1.8 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。

朝ごはん



早ね・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう！

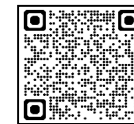
- ◎生活リズムが乱れると心も体も疲れやすくなります。
- ◎朝ごはんを食べて乱れた体内時計のリセットし、夏休み明けも元気に過ごしましょう！

スキマDe
食育

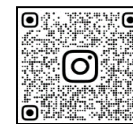


DIGITAL★食育情報 ＊おうちの人とついでに見てね＊

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)



日 曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	1杯分	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 ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉 さつまあげ あじ	だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく れんこん えだまめ	ごはん じゃがいも ごめ油 さとう こめ粉 こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	635 kcal	28.6 g	21.9 g	1.9 g
15 火	ごはん 牛乳(乳) あおじそつくね(麦) マーボーなす わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 だいずミート みそ だいず ひじき	玉ねぎ にんじん ほうれんそう 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 でんぷん ごま油 さとう こめ粉 こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	590 kcal	26.5 g	19.8 g	2.1 g
16 水	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) さばのたつたあげ やさいいため こんさい汁	牛乳(乳) のり かつおぶし とり肉 とうふ ぶた肉 さば	ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれんそう ピーマン もやし キャベツ しょうが	ごはん さとう じゃがいも ごめ油 こめ粉 でんぷん	598 kcal	28.1 g	21.3 g	1.9 g
17 木	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 オレンジ	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 オレンジ	パン(乳、麦) さとう じゃがいも こめ粉カレールウ ごめ油 はちみつ こめ粉	634 kcal	26.0 g	19.3 g	2.5 g
18 金	しおラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しおあじスープ) 牛乳(乳) はるまき(麦) なし	牛乳(乳) ぶた肉 だいず	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 ほししいたけ なし	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎ粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ラード こめ粉 だいず油	607 kcal	22.1 g	21.8 g	2.3 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、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。」								
☆☆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) さんまのしょうが煮 みそきんぴら おつきさまのすまし汁 おつきみゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ かまぼこ みそ さんま かんてん	にんじん しめじ えのきだけ ほうれんそう 長ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん しょうが いちご みかん ブルーベリー りんご	ごはん こめ油 さとう こめ粉 でんぷん みずあめ	617 kcal	28.1 g	17.4 g	2.1 g
25 金	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) 煮しめ さつま汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ なまあげ ちくわ(麦) あおのり	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく ほししいたけ ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん さつまいも ごめ油 さとう でんぷん	588 kcal	24.6 g	16.1 g	2.1 g
28 月	ごはん 牛乳(乳) ぶりのこんぶしょうゆやき ぶた肉のうま煮 なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 きぬあつあげ こうやどうふ ぶり	なめこ だいこん 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 でんぷん だいず油 さとう こめ油 みずあめ	600 kcal	29.8 g	21.2 g	1.7 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	むぎごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦) やさいのバーベキューソテー はるさめスープ れいとうパインアップル	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉	にんじん もやし 玉ねぎ ほししいたけ ほうれんそう 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 おおむぎ はるさめ ごめ油 こめ粉 さとう ラード こむぎ粉(麦) でんぷん なたね油	581 kcal	22.7 g	16.2 g	1.9 g
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくちゅ」☆☆ 四倉町産のピーマンが入ったチリソースと、青パパイヤ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) とり肉のあきなすとピーマンのチリソースかけ ひじきとツナのいため煮 パパイアのとろみスープ	牛乳(乳) ベーコン とうふ 油あげ 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 えだまめ にんにく なす ピーマン トマト	ごはん でんぷん さとう ごめ油	588 kcal	27.6 g	18.7 g	2.2 g
給食回数：19回 エネルギー：609kcal たんぱく質：26.0g 脂質：19.9g カルシウム：370mg 食塩相当量：2.0g								