



令和5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」☆☆☆

常磐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
リクエストメニュー ★ 湯本第3中学校 ★									
1	金	チャーハン(卵,乳) 牛乳(乳) 野菜たっぷりわかめスープ 中華ごま団子②(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 卵(卵) あずき	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ(いわき市産) グリンピース	ごはん でん粉 米油 バター(乳) 小麦粉(麦) 砂糖 ごま ラード 米粉	832 kcal	25.1 g	23.6 g	2.6 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ たまごスープ(卵) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ 干しいたけ にんじん しょうが ほうれん草(福島県産) たけのこ グリンピース にんにく ぶどう	ごはん でん粉 砂糖 ごま油	763 kcal	30.3 g	18.5 g	2.6 g
🐟 魚食給食 🐟									
5	火	麦ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し かみかみ和え 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ かつお	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 しょうが	ごはん 大麦 じゃがいも 三温糖 でん粉 米油 砂糖 ごま	771 kcal	36.3 g	18.1 g	2.7 g
6	水	発芽米入りごはん 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦) なすと豚肉のみそ炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 小麦たんぱく(麦) 豆乳 たい	かぼちゃ 玉ねぎ なす にんにく しょうが 枝豆 とうもろこし にんじん ピーマン	ごはん 発芽胚芽米 三温糖 米油 砂糖 なたね油 でん粉	799 kcal	28.6 g	22.5 g	2.6 g
7	木	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) カップグラタン 大麦入り野菜スープ ミントマト②	牛乳(乳) とり肉 おから 豆乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく セロリ マッシュルーム ほうれん草(福島県産) ミントマト(いわき市産)	パン(乳,麦) 米油 大麦 じゃがいも 砂糖 水あめ 油 ショートニング 米粉 りんごジャム	783 kcal	22.9 g	26.0 g	2.1 g
🐟 魚食給食 🐟									
8	金	ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② ひじきと根菜の油炒め なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 大豆 みそ ひじき とり肉 さつま揚げ めひかり	にんじん 白菜 なめこ、長ねぎ(いわき市産) 小松菜 ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん でん粉 砂糖 米油 ごま 米粉	713 kcal	28.1 g	16.0 g	2.2 g
☆ 食育の日献立 ☆									
主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)									
11	月	ごはん(主食) 牛乳(乳) 主菜 青じそ入りとりつくね(麦) 切り昆布の油いため 豚汁(汁物) 小魚	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 昆布 とり肉 大豆 ひじき ちりめんじゃこ	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) ごぼう さやいんげん しそ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 ごめ油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) アーモンド 発芽玄米	774 kcal	31.3 g	21.6 g	2.7 g
12	火	塩ラーメン <中華ソフトめん(麦)+塩味スープ> 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) 梨	牛乳(乳) 豚肉 とりがら 大豆	にんじん たけのこ もやし 白菜 キャベツ とうもろこし きくらげ しょうが にんにく 梨、長ねぎ(いわき市産) たけのこ 玉ねぎ たら 干しいたけ	中華ソフトめん(麦) 油 ラード 米油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 なたね油	759 kcal	29.0 g	18.8 g	2.9 g
☆ 防災の日献立 ☆									
9月1日は防災の日です。災害時にも温めずに食べられるヒートレスカレーを食べて、防災への意識を高めましょう。									
13	水	カレーライス<ヒートレスカレー+ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソーテー アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー(福島県産) キャベツ とうもろこし アセロラ りんご	ごはん じゃがいも 砂糖 パーム油 米油 でん粉	774 kcal	19.3 g	22.1 g	3.6 g
夕食はうす味にしましょう。									
14	木	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー メンチかつ(麦)・赤ワインソースかけ キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 とりがら 大豆 とりレバー	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 米 でん粉 米油 砂糖 パン粉(麦) 小麦ふすま(麦) 小麦粉(麦) パーム油 油 生クリーム(乳)	852 kcal	32.2 g	31.8 g	3.2 g
夕食はうす味にしましょう。									

9月(中学校)



常磐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
15	金	ごはん 牛乳(乳) 鮭のコーンマヨネーズ焼き 野菜ときのこのホットサラダ ワンドンスープ(麦) りんごシャーベット	牛乳(乳) 豚肉 ハム 鮭 大豆フレーク	玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ ほうれん草(福島県産) キャベツ しめじ とうもろこし にんにく 小松菜 パセリ りんご	ごはん ワンタン(麦) きび砂糖 米油 ごま マヨネーズ 砂糖	793 kcal	33.1 g	23.2 g	2.5 g
19	火	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き こんにやくの金平 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ さば	小松菜 玉ねぎ こんにやく ごぼう にんじん 枝豆 トマト	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま 水あめ	775 kcal	31.3 g	26.4 g	2.3 g
20	水	雑穀ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 炒り豆腐の包み焼き 五目豆 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ 大豆 豆腐 かつお節 ゼラチン のり	枝豆 にんじん ごぼう こんにやく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ オレンジ	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 砂糖 油	782 kcal	31.9 g	17.3 g	2.7 g
21	木	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 信田煮(卵,麦) じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ かつお節 油揚げ たら 卵(卵) ひじき	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) キャベツ ほうれん草(福島県産)	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 春雨 砂糖	707 kcal	24.3 g	17.1 g	2.8 g
リクエストメニュー ★ 玉川中学校 ★			栄養価を考えながら、人気のメニューを組み合わせさせていただきました。CMです。「ツナごはんは人気なのでゆずれません！味わって食べてください。」						
22	金	ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) 中華春雨スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 まぐろフレーク 豚肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) きくらげ キャベツしそ にんにく レモン	ごはん でん粉 春雨 ごま油 三温糖 小麦粉(麦) 砂糖 油 ラード 米油 水あめ はちみつ	863 kcal	31.0 g	24.9 g	2.8 g
25	月	ごはん はいがふりかけ 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し みそ煮	牛乳(乳) 豚肉 昆布 厚揚げ さつま揚げ みそ まいわし 大豆 のり かつお節	にんじん こんにやく さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 米油 ごま 発芽米	836 kcal	34.7 g	22.9 g	3.1 g
☆ 季節の行事食献立 お月見献立 ☆			お月見には「すすき」や「萩」をかざり、芋や団子をそなえて月をながめる風習があります。今年の十五夜は9月29日です。						
26	火	五目うどん<ソフトめん(麦)+五目かけ汁> 牛乳(乳) まぐろかつ(麦) みたらし団子	牛乳(乳) とり肉 なた 油揚げ 大豆 まぐろ ほたて	ほうれん草(福島県産) にんじん しいたけ、長ねぎ(いわき市産) しょうが 玉ねぎ	ソフトめん(麦) 三温糖 水あめ でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 油 パン粉(麦) 大豆油 米油	878 kcal	37.8 g	20.1 g	3.4 g
27	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・きのこたれかけ キャベツのみそ汁 小魚	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 豚肉 とり肉 青のり かたくちいわし	キャベツ 玉ねぎ トマト 長ねぎ(いわき市産) しめじ まいたけ しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 なたね油 ラード 三温糖 ごま	728 kcal	28.1 g	19.6 g	2.5 g
28	木	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉とトマトのオープン焼き かぼちゃのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 とりがら スキムミルク(乳) 豆乳	とうもろこし バジル 玉ねぎ にんじん にんにく かぼちゃ、トマト(いわき市産)	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) 砂糖 生クリーム(乳) オリーブオイル マヨネーズ でん粉 パーム油 キャラメルクリーム(乳) 油	834 kcal	32.8 g	27.9 g	2.6 g
29	金	ドライカレーライス<麦ごはん> 牛乳(乳) 枝豆フリッター②(え,麦) ジュリエンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 あみえび(え)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ マッシュルーム しょうが 枝豆	ごはん 大麦 米油 米粉 砂糖 でん粉 油	800 kcal	29.3 g	24.2 g	2.9 g

*給食回数20回 *平均栄養価 エネルギー：791kcal たんぱく質：29.9g 脂質：22.1g カルシウム：406mg 食塩：2.7g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。