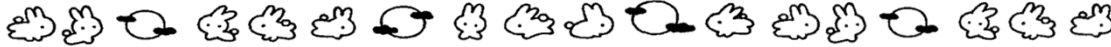


| 令和7年9月分学校給食予定献立表(小学校)                                            |   |                                                                     |                                                                                                                                        |                                                               | 今月の食育目標<br>運動と栄養について知ろう(食べる力)                                   |          |        |        |       |
|------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|-------|
| 9月の地場産物(予定):めひかり・たまご・ぶた肉・とうふ・油あげ・こんにやく・もやし・なめこ・エリンギ・長ねぎ・こまつな・みつば |   |                                                                     |                                                                                                                                        |                                                               | 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                                                                | 月 | リクエストメニュー<br>★ 郷ヶ丘小学校・平第三中学校 ★                                      | 今日は郷ヶ丘小と平三中のリクエストメニューを合わせた献立です。郷小リクエストの野菜スープは17日に実施します。<br>「郷小みんなが好きなメニューなのでぜひ味わって食べてください」(郷ヶ丘小より)/「おかわりをして残さず食べて午後の授業も頑張りましょう」(平三中より) |                                                               |                                                                 |          |        |        |       |
|                                                                  |   | まぜこみツナごはんくげんりょうごはん><br>牛乳(乳)・バナナ味<br>ちくわのいそべあげ①(麦)<br>キャベツのみそ汁      | 牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ<br>まぐろフレーク ちくわ(麦) 青のり                                                                                                 | 玉ねぎ キャベツ こまつな にんじん                                            | ごはん じゃがいも さとう<br>でんぷん こめ油                                       | 595 kcal | 22.4 g | 21.2 g | 2.2 g |
| 2                                                                | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>肉だんごのケチャップあんかけ②(麦)<br>はっぼうさい あんにんどうふ                   | 牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ<br>大豆 とり肉 とうにゅう                                                                                                      | しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ<br>玉ねぎ もやし キャベツ さやいんげん<br>トマト りんご あんず もも | ごはん こめ油 でんぷん<br>ごま油 さとう なたね油<br>パンこ(麦) 水あめ                      | 607 kcal | 27.0 g | 16.2 g | 2.2 g |
| 3                                                                | 水 | 魚食給食 <目光>                                                           | 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きます。今日は、いわき市の魚『目光』です。                                                                     |                                                               |                                                                 |          |        |        |       |
|                                                                  |   | リクエストメニュー ★ 中央台北中学校 ★                                               | 「和食は栄養バランスが良く健康的な生活を送れるし、とてもおいしいので残さずに食べてもらえとうれしいです」(中央台北中学校より)                                                                        |                                                               |                                                                 |          |        |        |       |
|                                                                  |   | ごはん 牛乳(乳)<br>めひかりのからあげ② こんにやくのきんぴら<br>ご汁 オレンジ                       | 牛乳(乳) ぶた肉 めひかり<br>大豆 油あげ とうふ みそ<br>とり肉 さつまあげ                                                                                           | にんじん だいこん 玉ねぎ ごぼう<br>こんにやく さやいんげん オレンジ                        | ごはん じゃがいも でんぷん<br>こめこ こめ油 ごま油 さとう<br>ごま                         | 622 kcal | 28.1 g | 18.2 g | 1.8 g |
| 4                                                                | 木 | しらかわラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆスープ><br>牛乳(乳)<br>あげぎょうざ①(麦) キャベツとコーンのソテー  | 牛乳(乳) やきぶた なんと<br>ぶた肉 ベーコン                                                                                                             | 玉ねぎ たけのこ しょうが 長ねぎ<br>ほうれんそう キャベツ にら にんじん<br>とうもろこし しめじ        | ちゅうかソフトめん(麦) こめ油<br>さとう こむぎこ(麦) でんぷん<br>ラード こめ油 とうにゅうバター        | 590 kcal | 25.5 g | 20.3 g | 2.4 g |
| 5                                                                | 金 | 一汁二菜献立<br>ごはん 牛乳(乳)<br>さばのこんぶしょうゆやき<br>ほうれんそうのりごまあえ あげなすのみそ汁        | 牛乳(乳) 油あげ<br>みそ さば のり                                                                                                                  | 玉ねぎ なす ほうれんそう<br>にんじん もやし                                     | ごはん さとう 水あめ ごま                                                  | 617 kcal | 24.0 g | 26.6 g | 2.0 g |
| 8                                                                | 月 | 地域の行事にちなんだ献立 ＊流鏝馬＊<br>ごはん 牛乳(乳)<br>あかうおのからあげ もやしのしょうがみそいため<br>やぶさめ汁 | 牛乳(乳) とり肉 あかうお<br>ぶた肉 みそ                                                                                                               | ごぼう にんじん だいこん<br>わらび 長ねぎ しょうが<br>もやし こまつな                     | ごはん さといも<br>でんぷん<br>こめ油 さとう                                     | 549 kcal | 27.1 g | 16.5 g | 2.0 g |
| 9                                                                | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>たこナゲット① マーボーなす<br>ワンタンスープ(麦)                           | 牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ<br>たら いか たこ                                                                                                           | 干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし<br>こまつな なす にんにく しょうが<br>たけのこ パプリカ ピーマン     | ごはん ワンタン(麦) こめ油<br>さとう でんぷん ごま油<br>大豆油 タビオカ                     | 552 kcal | 23.1 g | 15.5 g | 2.1 g |
| 10                                                               | 水 | 食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳)<br>ハンバーグてりやきソースかけ<br>ホワイトシチュー(乳,麦)            | 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳)<br>ほたてフレーク ぶた肉<br>スキムミルク(乳) 大豆                                                                                        | にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー<br>りんご                                    | パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも<br>こむぎこ(麦) さとう 生クリーム(乳)<br>じゃがいも でんぷん ラード 水あめ | 683 kcal | 27.1 g | 24.4 g | 2.1 g |
| 11                                                               | 木 | ムリなくおいしく減塩献立<br>ごはん 牛乳(乳)<br>白ごまつね②(麦)<br>ごもく豆 ぶどう①                 | 牛乳(乳) とり肉 こんぶ<br>さつまあげ みそ あつあげ<br>大豆 とりレバー                                                                                             | ごぼう にんじん<br>こんにやく えだ豆<br>玉ねぎ ぶどう                              | ごはん こめ油 じゃがいも さとう<br>でんぷん ごま ラード<br>パンこ(麦) 大豆油                  | 616 kcal | 23.5 g | 18.8 g | 1.8 g |
| 12                                                               | 金 | ごはん 味つきもずくめかぶ 牛乳(乳)<br>たらのみそマヨやき<br>かんぴょうのたまごとじ汁(卵)                 | 牛乳(乳) とり肉 とうふ<br>たまご(卵) たら みそ<br>もずく めかぶ ひよこ豆                                                                                          | にんじん 玉ねぎ かんぴょう<br>みつば                                         | ごはん でんぷん<br>ノンエッグマヨネーズ 油 さとう                                    | 558 kcal | 28.3 g | 17.7 g | 2.1 g |

9月(小学校)



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    |
|------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|----------|
| 16 火 | まぜこみしそひじきごはん 牛乳(乳)<br>きのこのだ煮(麦)<br>どさんこ汁(乳) ぶどうゼリー           | ひじき 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ<br>みそ 大豆 油あげ とり肉                                               | にんじん しょうが にんにく もやし<br>とうもろこし ほうれんそう 長ねぎ<br>こんにゃく 玉ねぎ しいたけ しめじ<br>ぶどう | ごはん でんぷん さとう ごま<br>じゃがいも バター(乳) パンこ(麦)                             | 573<br>kcal | 22.3<br>g | 15.5<br>g | 2.2<br>g |
| 17 水 | コッペパン小(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳)<br>オムレツミートソースかけ(卵)<br>やさしいスープ | 牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)<br>ぶた肉 ぶたレバー 大豆<br>スキムミルク(乳)                                    | にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ<br>こまつな しょうが パセリ                                | パン(乳,麦) でんぷん さとう<br>大豆油 とうにゅうバター<br>ココア                            | 571<br>kcal | 23.1<br>g | 23.3<br>g | 2.2<br>g |
| 18 木 | 季節の行事食献立 *お彼岸*                                               | お彼岸とは、春分の日・秋分の日を中とした前後7日間のことで、今年は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。 |                                                                      |                                                                    |             |           |           |          |
|      | きのこどんくソフトめん(麦)+きのこかけ汁<br>牛乳(乳)<br>さつまいもの天ぷら(麦) おはぎ           | 牛乳(乳) とり肉 油あげ あずき<br>かんでん                                                        | 干しいたけ にんじん<br>玉ねぎ しめじ なめこ<br>えのきたけ ほうれんそう                            | ソフトめん(麦) こむぎ(麦)<br>さつまいも でんぷん 大豆油<br>こめ油 もちこめ さとう                  | 614<br>kcal | 23.9<br>g | 15.9<br>g | 2.2<br>g |
| 19 金 | チキンカレーライス(麦)<むぎごはん><br>牛乳(乳)<br>こまつなとエリンギのソテー                | 牛乳(乳) とり肉<br>とうにゅうチーズ ベーコン                                                       | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ<br>かぼちゃ とうもろこし エリンギ こまつな                          | ごはん おおむぎ こめ油<br>じゃがいも カレールウ(麦)<br>でんぷん コーンスターチ さとう<br>パーム油 ココア こめこ | 596<br>kcal | 19.9<br>g | 19.2<br>g | 2.1<br>g |
| 22 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>チキンハニーマスタードソースかけ チャブチェ<br>キムチチゲスープ              | 牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ みそ<br>とうふ とり肉                                                      | 干しいたけ だいこん しょうが<br>にら にんじん にんにく 長ねぎ<br>はくさい 玉ねぎ                      | ごはん さとう もちこめ でんぷん<br>こめ油 はちみつ はるさめ ごま油                             | 619<br>kcal | 32.5<br>g | 18.9<br>g | 2.0<br>g |
| 24 水 | ねじりパン(乳,麦) ストロベリージャム 牛乳(乳)<br>にんじんメンチカツ(麦)<br>ベーコンとやさしいトマト煮  | 牛乳(乳) ベーコン<br>大豆 ぶた肉                                                             | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>マッシュルーム トマト<br>さやいんげん いちご                           | パン(乳,麦) さとう こめ油<br>じゃがいも こむぎ(麦)<br>でんぷん パンこ(麦)                     | 652<br>kcal | 25.7<br>g | 24.0<br>g | 2.2<br>g |
| 25 木 | ごはん やきのり 牛乳(乳)<br>さけのしおやき<br>じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮                 | 牛乳(乳) とり肉 さつまあげ<br>あつあげ さけ のり                                                    | にんじん 玉ねぎ<br>かぼちゃ えだ豆                                                 | ごはん こめ油 じゃがいも<br>さとう でんぷん                                          | 581<br>kcal | 26.2<br>g | 15.3<br>g | 2.2<br>g |
| 26 金 | ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳)<br>レバーのなんばんづけ<br>いなか汁                      | 牛乳(乳) 生あげ みそ とりレバー<br>とり肉 のり わかめ かつおぶし                                           | ごぼう だいこん にんじん こんにゃく<br>長ねぎ しょうが 干しいたけ                                | ごはん さといも ごま油 でんぷん<br>こめ油 さとう ごま コーンスターチ                            | 586<br>kcal | 24.7<br>g | 17.0<br>g | 2.1<br>g |
| 29 月 | ぶたどんくごはん 牛乳(乳)<br>さつまいものみそ汁 オレンジ                             | 牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ<br>ぶた肉                                                          | ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ<br>こんにゃく 玉ねぎ オレンジ                                  | ごはん さつまいも<br>こめ油 さとう                                               | 579<br>kcal | 24.2<br>g | 16.2<br>g | 1.9<br>g |
| 30 火 | 季節の行事食献立 *お月見・十五夜(芋名月)*                                      | 今年は10月6日が「十五夜」です。十五夜には「すすき」や「萩」を飾り、まあるい月を眺める風習があります。いもをお供えたことから「いも名月」とも呼ばれます。    |                                                                      |                                                                    |             |           |           |          |
|      | げんまい入りごはん 牛乳(乳)<br>いわしのかばやき<br>なめことやさしいのみそ汁 お月見だいふく          | 牛乳(乳) とうふ みそ いわし<br>いんげん豆 とうにゅう                                                  | にんじん なめこ<br>キャベツ 長ねぎ<br>こまつな                                         | ごはん げんまい でんぷん<br>こめ油 さとう でんぷん<br>さつまいも 水あめ こめこ                     | 653<br>kcal | 24.8<br>g | 18.9<br>g | 2.1<br>g |

\*給食回数20回

\*平均栄養価

エネルギー：601kcal

たんぱく質：25.2g

脂質：19.0g

カルシウム：360mg

食塩：2.1g

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみ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、名前後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) こむぎ(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入可能性があります。

※魚食 給食の魚の代金は市が負担しています

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものをしましょう。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。