



平成26年9月分 学校給食予定献立表 (小学校)



いわき市立平北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	食塩相当量
1	月	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵,麦) ごもく豆 	牛乳(乳) とり肉 こんぶ あつあげ さつまあげ たまご(卵)	えだ豆 にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも こめ油	661 kcal	26.9 g	2.2 g
** 地域の郷土料理こんだて(沖縄県) ** にかういは、苦みがあるため、にかういとよばれています。別名ゴーヤともいい、沖縄野菜の代表です。もずくは、沖縄県産のものを使っています。								
2	火	ごはん 牛乳(乳) つくね(麦) ゴーヤチャンプルー(卵) もずくのみそ汁 シークワサーゼリー 	牛乳(乳) もずく とうふ かつおぶし ぶた肉 たまご(卵) とりレバー とり肉 みそ	長ねぎ こまつな えのきたけ にかうり にんじん 玉ねぎ シークワサー	ごはん こめ油 ごま さとう でん粉 ラード パン粉(麦) 水あめ 油	621 kcal	23.1 g	2.7 g
☆☆ 平 第四小学校のクエストメニュー ☆☆ 献立のCMをどうぞ! 「みんなが大好きなハンバーガーのメニュー」です。野菜スーフも残さず食べれば、栄養バランス、パッチリです。旬のブドウも甘くておいしいですよ。								
3	水	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳)・ココア てりやきチキン(卵) やさいスープ ぶどう(きよほう)② 	牛乳(乳) ベーコン とり肉 たまご(卵)	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし しょうが ほうれんそう ぶどう	パン(乳,麦) ごま マーガリン(乳) さとう コーンスターチ	600 kcal	25.5 g	3.2 g
** 食育の日こんだて ** 主食のごはんを中心に魚・肉・大豆・野菜・いも・果物などをとり入れた 主菜・副菜・汁物がそろった日本型食生活を心がけましょう。 ** 地域の郷土料理こんだて(いわき市) **								
4	木	ごはん 牛乳(乳) さんまのかつおぶし煮 いんげんのごまよごし なす汁 	牛乳(乳) 油あげ みそ かつおぶし さんま	なす 玉ねぎ さやいんげん にんじん	ごはん じゃがいも ごま さとう さんおんとう 油	672 kcal	24.5 g	2.6 g
5	金	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) いかの天ぷら(卵,麦) なし 	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ いか たまご(卵)	玉ねぎ にんじん こまつな 長ねぎ なし	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さとう でん粉 油 こめ油	683 kcal	27.7 g	2.9 g
○● 季節の行事食こんだて(お月見) ○● 今日は十五夜です。十五夜のことを、「中秋の名月」ともいいます。お月見には芋や枝豆、栗や団子を供えます。								
8	月	ごはん やさいふりかけ(卵,乳,麦) 牛乳(乳) さといものそぼろ煮 しらたまだんご汁 おつきみゼリー 	牛乳(乳) のり 大豆 かつおぶし とり肉 たまご(卵) かんてん	にんじん ほうれんそう しめじ ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが さやいんげん 玉ねぎ みかん ぶどう	ごはん ごま さとう 小麦粉(麦) 油 しらたまもち さといも さんおんとう でん粉 水あめ	621 kcal	22.0 g	1.9 g
9	火	ごはん 牛乳(乳) しろみさかなののりごまあげ(麦) さつまいものみそ汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ 青のり ホキ チーズ(乳)	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	ごはん さつまいも ごま 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	635 kcal	26.5 g	2.8 g
10	水	食パン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉のガーリックパン粉やき(麦) あさりとやさいのスープ	牛乳(乳) あさり とうふ とり肉 みそ スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ 長ねぎ にんにく 赤パプリカ	パン(乳,麦) でん粉 パン粉(乳,麦) さとう レーズンクリーム(乳)	628 kcal	28.8 g	3.3 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) かれないのたつたあげ(麦) しみどうふのカレーいため こまつなのみそ汁 きゅうしよくはつとうじょう	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ こおりどうふ とり肉 かない	こまつな きりぼしだいこん にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう でん粉 小麦粉(麦)	604 kcal	26.7 g	2.4 g
12	金	とんこつラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+とんこつあじスープ> 牛乳(乳) パオズ(麦)② オレンジ 	牛乳(乳) ぶた肉	きくらげ にんじん めんま 玉ねぎ もやし 長ねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) さとう ラード こめ油 ごま油 でん粉 パン粉(麦) 小麦粉(麦)	611 kcal	27.8 g	3.5 g
☆☆ 小川中学校クエストメニュー ☆☆ 献立のCMをどうぞ! 「ツナごはんを食べると元気になります!」								
16	火	ツナごはん 牛乳(乳) さんまのかばやき やさいのみそ汁 	牛乳(乳) みそ まぐろフレーク とうふ さんま	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	ごはん さとう でん粉 	677 kcal	27.5 g	2.9 g

夕食はうす味にしましょう。



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	I補 [*]	たんぱく質	食塩相当量
17	水	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー さつまいものシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) ウインナー スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ こまつな	パン(乳,麦) さつまいも こめ油 生クリーム(乳) ルウ(乳,麦) バター(乳) ブルーベリージャム	694 kcal	23.7 g	2.9 g
** 世界の料理こんだて(韓国) ** 韓国料理によく登場する食品のひとつにキムチがあります。キムチは、乳酸菌を使って作られる発酵食品です。						夕食はうす味にしましょう。		
18	木	ごはん 牛乳(乳) いかとやさいのつつみむし(麦)② きゅうしよくはつとうじょう ぶた肉のキムチいため わかめととり肉のスープ	牛乳(乳) わかめ とり肉 ぶた肉 みそ いか たら	長ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん はくさい もやし ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ たけのこ えだ豆	ごはん ごま油 さとう ごま こめ油 小麦粉(麦)	616 kcal	29.9 g	4.4 g
19	金	しおけんちんうどん<ソフトめん(麦)+しおけんちんかけ汁> 牛乳(乳) さつまあげのいそべあげ アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ さつまあげ 青のり	にんじん 長ねぎ だいこん こんにゃく こまつな アセロラ	ソフトめん(麦) ごま油 こめ油 でん粉	607 kcal	25.4 g	3.0 g
☆☆ 平第二小学校のリクエストメニュー ☆☆ 献立のCMをどうぞ! 「バランスよく食べましょう。」								
22	月	チキンカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) きせつのやさしいソテー グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく なす しめじ さやいんげん とうもろこし グレープフルーツ	ごはん おおむぎ じゃがいも ルウ(乳,麦) こめ油	681 kcal	24.4 g	3.0 g
						夕食はうす味にしましょう。		
24	水	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・きのこクリームソースがけ(乳,麦) ミネストローネ(乳,麦)	牛乳(乳) スキムミルク(乳) ベーコン えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆 チーズ(乳) たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ セロリ えだ豆 トマト にんにく マッシュルーム しめじ	パン(乳,麦) さとう コーンスターチ くろざとう じゃがいも マカロニ(麦) 油 バター(乳) でん粉 小麦粉(乳)	707 kcal	28.9 g	4.4 g
25	木	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶじょうゆやき ひじきとベーコンのいためもの ご汁	牛乳(乳) 大豆 ぶた肉 油あげ とうふ みそ さば ひじき ベーコン	長ねぎ にんじん とうもろこし ピーマン さやいんげん 赤パプリカ	ごはん じゃがいも さとう 水あめ さんおんとう こめ油	663 kcal	28.1 g	2.5 g
26	金	みそラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+みそあじスープ> 牛乳(乳) こめこぎょうざ② 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 今日は手作りのやさしい味に仕上げました。 みそ	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく たら 玉ねぎ	ちゅうかソフトめん(麦) ごま油 ラード さとう こめこ こめ油	649 kcal	25.2 g	3.1 g
29	月	麦ごはん 牛乳(乳) ちぐさやき(卵) きんとき豆とぶた肉のみそ煮こみ だいこんのみそ汁 きゅうしよくはつとうじょう	牛乳(乳) たまご(卵) きんとき豆 ぶた肉 みそ さつまあげ とうふ 油あげ	にんじん 長ねぎ こまつな さやいんげん にんにく だいこん 玉ねぎ	ごはん おおむぎ こめ油 さとう さんおんとう	600 kcal	27.1 g	2.5 g
** 地域の郷土料理こんだて(いわき市) ** かつおを油で揚げてたれにひたした料理は、いわき市で昔から食べられています。								
30	火	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし みそ煮	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ さつまあげ こんぶ みそ かつお	にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが 長ねぎ	ごはん じゃがいも さとう でん粉 こめ油	675 kcal	30.6 g	2.9 g

給食回数 20回 平均栄養価 エネルギー: 645kcal たんぱく質: 26.5g 脂質: 19.2g カルシウム: 391mg 食塩: 3.0g

※ アレルギ-物質を含む献立・食品の場合は、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)
【そば・落花生を含む食品は献立に使用していません。】

※ 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。 ※ はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

※ 給食に使用する食材の産地情報は、毎日学校へお知らせしています。産地を知りたい方は学校へお問い合わせください。