

9月のこんだてひょう

日	献立名	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる		緑のなかま・ 体の調子を整える		黄色のなかま・ 熱や力のもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		家庭で とって ほしい 食品
			さかな にく たまご まめ類	牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい	色のうすいやさい くだもの きのこと	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ	小 中	小 中	
1 水	♪ だいたすき ふくしまの日 ソフトめん ほうとうどんかけ汁 味付け煮たまご 和風サラダ	○	豚肉、油揚げ、 みそ、味付け煮 たまご	牛乳、わかめ	にんじん、か ぼちゃ	ごぼう、ほくさい、ねぎ、 きゅうり、キャベツ	ソフトめん	ドレッシング、 ごま	591 766 kcal 27.1 33.3 g 15.8 17.6 g 3.1 3.8 g		いも類
2 木	ごはん 中華たまごスープ 春巻き パンパンジーサラダ	○	鶏肉、木綿豆 腐、鶏卵、サラ ダチキン	牛乳	チンゲンサイ、 にんじん	玉ねぎ、きくらげ、レモ ン、きゅうり、もやし	白米、かたくり 粉、春巻き	ドレッシング、 ごま、米油	654 747 kcal 20.8 25.1 g 26.1 24.4 g 2.1 2.6 g		緑黄色 野菜
3 金	コッペパン はちみつりんご さつまいもシチュー 小松菜のサラダ 巨峰(2こ)	○	鶏肉、ツナ	牛乳	にんじん、パ セリ、小松菜	にんにく、玉ねぎ、マッ シュルーム、レモン、キャ ベツ、巨峰	コッペパン、はち みつりんご、さつ まいも	米油、ホワイト ルウ、ドレッシ ング	656 842 kcal 21.1 26.8 g 18.6 22.3 g 2.3 3.2 g		たまご
6 月	♪ 減塩の日 ごはん じゃがいものうま煮 アスパラのごまサラダ 納豆	○	豚肉、生揚げ、 納豆	牛乳	にんじん、ア スパラガス	しょうが、干しいたけ、 玉ねぎ、枝豆、とうもろこ し、キャベツ	白米、じゃがい も、三温糖	米油、ごま、ド レッシング	612 745 kcal 22.9 27.7 g 17.8 20.7 g 1.7 2.2 g		緑黄色 野菜
7 火	♪ いわき市 の献立 ごはん やぶさめ汁 いわしの生姜煮 わさびマヨあえ	○	サラダチキン、 いわしの生姜煮	牛乳	にんじん、き ぬさや、ほう れん草	ごぼう、だいこん、わら び、しょうが、レモン、 キャベツ	白米、さといも、 白玉もち、かたくり 粉、	マヨネーズ(卵 不使用)	606 711 kcal 23.6 25.8 g 17.0 18.5 g 1.9 2.4 g		海藻
8 水	ごはん ポークハヤシ ツナとわかめのサラダ ピーチコンポート	●	豚肉、ツナ	牛乳、生クリ ム、わかめ	にんじん、ト マト	にんにく、玉ねぎ、マッ シュルーム、グリーンピー ス、レモン、きゅうり、も やし、ピーチコンポート	白米、麦、じゃが いも	米油、ハヤシル ウ、ドレッシ ング	655 856 kcal 20.3 27.1 g 17.4 24.2 g 2.6 3.3 g		豆類
9 木	♪ 重陽の節句 献立 ごはん 菊花汁 アジフライ バックソース 磯あえ	○	鶏肉、木綿豆 腐、アジフライ	牛乳、のり	みつば、にん じん、小松菜	えのきたけ、菊、キャベツ	白米、春雨	米油、ごま	567 685 kcal 21.8 25.9 g 16.6 18.9 g 1.6 2.0 g		その他の 野菜
10 金	コッペパン マーシャルピーンズ コンソメスープ ミートオムレツ 海藻サラダ	●	ベーコン、ツ ナ、ミートオム レツ	牛乳、わかめ、 昆布、荳わかめ、 赤すぎのり、 白ふのり	にんじん、パ セリ	エリンギ、キャベツ、レモ ン、きゅうり、もやし	コッペパン、じゃ がいも	マーシャルピー ンズ	650 873 kcal 22.5 31.2 g 28.4 35.0 g 2.9 3.9 g		くだもの

食育Week 19日の「食育の日」にちなみ、食に関心をもち週間、苦手な食品を一口でもがんばる一週間です。

13 月	麦ごはん きのこカレー フルーツヨーグルトあえ	●	鶏肉	牛乳、ヨーグル ト、ホイップク リーム	にんじん、ト マト	にんにく、玉ねぎ、ぶなし めじ、まいたけ、りんご、 みかん、もも、パイナップ ル、夏みかん	白米、麦、じゃが いも、はちみつ	米油、カレール ウ	667 882 kcal 18.6 25.2 g 18.0 25.1 g 1.4 1.9 g		その他の 野菜
14 火	♪ 和食の日 わかめごはん 秋野菜のみそ汁 厚焼きたまご 五目きんぴら	○	木綿豆腐、高野 豆腐、みそ、豚 肉、厚焼きたまご	牛乳、わかめ	にんじん、さ やいんげん、 ピーマン	なす、ごぼう、れんこん	白米、さといも、 つきこんやく、 三温糖	米油、ごま油、 ごま	587 687 kcal 23.0 26.1 g 17.0 18.4 g 3.1 3.6 g		くだもの
15 水	中華めん タンメンかけ汁 ごぼうとひじきのサラダ 梨	○	豚肉、うすら 卵、ツナ	牛乳、ひじき	にんじん、に ら	にんにく、もやし、メン マ、キャベツ、レモン、ご ぼう、きゅうり、梨	中華めん		569 746 kcal 23.8 30.5 g 15.4 17.6 g 2.6 3.4 g		豆類
16 木	♪ かみかみ の日 麦ごはん 豚汁 さんまのかば焼き 荳わかめのサラダ	○	豚肉、木綿豆 腐、みそ、サラ ダチキン、さん まのかば焼き	牛乳、荳わかめ	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ、 レモン、キャベツ	白米、麦、さとい も、つきこんやく、 三温糖	ドレッシング、 ごま、米油	646 793 kcal 23.2 27.5 g 25.5 30.3 g 2.1 2.9 g		くだもの
17 金	コッペパン ブルーベリージャム ほうれん草スープ チーズハンバーグ カラフルサラダ	●	ベーコン、ツ ナ、チーズハン バーグ	牛乳	ほうれん草、 ピーマン、パ プリカ	玉ねぎ、ぶなしめじ、レモ ン、きゅうり、キャベツ	コッペパン、じゃ がいも、ブルーベ リージャム	ドレッシング	632 868 kcal 24.5 33.1 g 21.1 28.1 g 2.9 3.9 g		海藻
21 火	♪ 十五夜 献立 ごはん 月見汁 鶏のごま照り焼き 枝豆サラダ 月見団子	○	ミートボール、 鶏のごま照り焼 き	牛乳	にんじん	ごぼう、ぶなしめじ、ね ぎ、とうもろこし、枝豆、 キャベツ	白米、さといも、 月見団子	ドレッシング	662 759 kcal 23.3 25.7 g 18.0 19.3 g 1.9 2.4 g		くだもの
22 水	♪ 秋彼岸 献立 ごはん 小松菜のみそ汁 鮭の塩焼き 切り昆布の炒め煮	○	油揚げ、みそ、 豚肉、さつま揚 げ、鮭の塩焼き	牛乳、昆布	にんじん、小 松菜	えのきたけ、枝豆	白米、じゃがい も、糸こんにゃ く、三温糖	米油	589 692 kcal 29.6 32.6 g 16.1 17.6 g 3.2 3.6 g		その他の 野菜
24 金	♪ 三春町 の献立 減塩ハンパン トマトとたまごのスープ ピーマン入りメンチカツ 花野菜サラダ バックケチャップ	○	ベーコン、鶏 卵、ピーマン入 りメンチカツ	牛乳	トマト、さや いんげん、プ ロッコリー	玉ねぎ、とうもろこし、カ リフラワー、きゅうり	コッペパン、黒砂 糖、じゃがいも、 かたくり粉	ドレッシング、 米油	659 869 kcal 24.0 30.3 g 24.3 29.3 g 2.4 3.2 g		緑黄色 野菜
27 月	ごはん みそワタンスープ きのこしゅうまい(小1こ、中2こ) ホイコーロー 洋梨ゼリー	○	豚肉、きのこ しゅうまい、み そ	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ、 ピーマン	きくらげ、もやし、にんに く、しょうが、たけのこ、 キャベツ	白米、三温糖、か たくり粉、洋梨ゼ リー	米油、ごま油	601 754 kcal 20.7 25.4 g 14.9 18.0 g 2.5 3.4 g		小魚
28 火	♪ 和食の日 ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばのおかか煮 ごまあえ	○	油揚げ、みそ、 さばのおかか煮	牛乳	にんじん、ほ うれん草	玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、 もやし	白米、じゃがい も、三温糖	ごま	609 707 kcal 24.1 26.3 g 19.7 21.1 g 2.3 2.6 g		くだもの
29 水	ソフトめん カレー南蛮かけ汁 ひじきコロッケ プロッコリーサラダ	○	鶏肉、うすま きなるこ	牛乳	にんじん、ほ うれん草、プ ロッコリー	干しいたけ、玉ねぎ、ね ぎ、とうもろこし、キャ ベツ	ソフトめん、かた くり粉、ひじきコ ロッケ	カレールウ、ド レッシング、米 油、	698 879 kcal 24.3 30.8 g 21.6 23.6 g 2.7 3.2 g		豆類
30 木	ごはん 中華風そぼろ煮 きんぴら肉団子(2こ) 春雨サラダ	○	豚肉、えびホ ール、きんぴら 肉団子	牛乳	にんじん	しょうが、干しいたけ、 玉ねぎ、枝豆、きゅうり、 もやし	白米、じゃがい も、三温糖、かた くり粉、春雨	米油、ドレッシ ング、ごま	643 757 kcal 23.6 27.0 g 17.4 18.8 g 2.3 2.8 g		緑黄色 野菜

学校直送：6日(月)納豆 8日(水)ピーチコンポート 21日(火)月見団子 27日(月)洋梨ゼリー

※ 都合により献立の内容が変更となる場合があります。

※ 牛乳の●は、中学生のみ300ccの牛乳になります。

9月のめあて
偏食をなおそう

9月の1日あたりの平均栄養価 <>内は基準値					
区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
小学校	628<<650>>	23.1<<19.5~32.5>>	19.3<<14.4~21.7>>	358<<350>>	2.4<<1.9>>
中学校	781<<830>>	28.2<<24.9~41.5>>	22.4<<18.4~27.7>>	408<<450>>	3.0<<2.4>>