



令和6年 9月分 学校給食予定献立表 (小学校)





☆☆☆ 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
2 月	ごはん 牛乳(乳) いかなゲット ひじきの油いため もやしとはるさめのスープ ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ひじき とり肉 さつまあげ だいず たら いか かんてん	にんじん <u>もやし(福島県産)</u> こまつな さやいんげん <u>りんご(福島県産)</u> レモン 	<u>ごはん</u> はるさめ さんおんとう こめ油 でんぶん さとう だいず油	554 kcal	21.1 g	15.0 g	2.1 g
3 火	ごはん <u>くわかめ(のじやこ煮)</u> 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ご汁 かみかみメ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ こんぶ くわかめ ちりめんじゃこ かつおぶし たまご(卵)	<u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん 玉ねぎ 	<u>ごはん</u> じゃがいも さとう ごま でんぶん 油	585 kcal	25.9 g	17.2 g	2.4 g
いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「めひかり」です。								
4 水	 <u>魚食給食</u>  はつが米入りごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ こんにやくとだいずの煮もの(麦) けんちん汁 れいとうみかん 	牛乳(乳) とうふ 油あげ だいず とり肉 こんぶ ちくわ(麦) かつおぶし <u>めひかり(いわき市産)</u>	こんにやく ごぼう にんじん だいこん <u>長ねぎ、しいたけ(いわき市産)</u> みかん	<u>ごはん</u> はつがいはが米 じゃがいも こめ油 さんおんとう さとう でんぶん こめ粉	606 kcal	24.1 g	17.3 g	1.8 g
5 木	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ハンバーグ・おろしソースがけ かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 <u>たまご(卵)(福島県産)</u>  みそ だいず ぶた肉	玉ねぎ <u>ほうれん草(福島県産)</u> だいこん	<u>ごはん</u> でんぶん じゃがいも さとう 油 ラード 	577 kcal	23.4 g	16.3 g	2.1 g
6 金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) こうやとうふのトマトグラタン かぼちゃのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ほたて ぶた肉 とりから こうやとうふ ひよこめ スキムミルク(乳)	とうもろこし にんじん <u>かぼちゃ(いわき市産)</u> トマト 玉ねぎ	パン(乳,麦) こむぎ粉(麦) こめ粉 さとう 油 生クリーム(乳) でんぶん いちごジャム	622 kcal	25.1 g	20.0 g	1.9 g
9 月	<p>リクエストメニュー ★内町小学校・湯本第三中学校★ ★湯本第二中学校・内郷第一中学校★</p> <p>今日は、4校合同のリクエストメニューです。 ※献立を一部変更しておりますが、別日に変更したメニューは提供いたします。お楽しみに！ GMです！(内町小)「主食・主菜・副菜・汁物・ビタミンCを意識してリクエストしました。今日も美味しくいただきます。」(湯本三中)「おいしい、うれしい、ビタミンC」 (湯本二中)「みんな大好きツナごはん おいしい給食を感謝して食べよう♪」(内郷一中)「みんなと給食 Happy every day!」</p>							
	ツナごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き やさいスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ベーコン まぐろフレーク とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし <u>ほうれん草(福島県産)</u> バジル にんにく レモン	<u>ごはん</u> さんおんとう オリーブオイル 水あめ はちみつ	649 kcal	25.6 g	20.4 g	2.2 g
10 火	ざっく入りごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 きりぼしだいこんとこまつなの油いため もやしとじゃがいものみそ汁 かみかみメ	牛乳(乳) とうふ  だいず ぶた肉 さつまあげ かつおぶし <u>いわし(いわき市産)</u>	こまつな <u>もやし(福島県産)</u> きりぼしだいこん にんじん しょうが	<u>ごはん</u> 大むぎ もちきび 高きび はつがげんまい 黒こめ はと麦 アマランサス じゃがいも さとう さんおんとう こめ油 でんぶん	591 kcal	27.2 g	17.3 g	2.1 g
11 水	わかめラーメン <ちゅうかソフトめん(麦)+わかめラーメンスープ> 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦) ひとくちなしパイ(卵,乳,麦) いわき産のなしをつかった 手作りのパイです。	牛乳(乳) わかめ ぶた肉 なると たまご(卵) スキムミルク(乳)	玉ねぎ <u>長ねぎ、なし(いわき市産)</u> にんじん しょうが にんにく キャベツ <u>にら(福島県産)</u> 	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎ粉(麦) でんぶん さとう 油 ラード マーガリン(乳) 夕食はうす味にしましょう。	595 kcal	23.0 g	18.6 g	2.5 g
12 木	ごはん こんぶのつくだ煮 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) とん汁 内町小リクエストのとん汁です！	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず こんぶ かつおぶし	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ かぼちゃ	<u>ごはん</u> じゃがいも さんおんとう ごま こむぎ粉(麦) でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油	620 kcal	20.7 g	18.4 g	2.0 g
13 金	秋やさいカレーライス(乳,麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) こまつなのソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず スキムミルク(乳) とり肉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー なす しめじ にんにく しょうが こまつな <u>もやし(福島県産)</u> とうもろこし オレンジ	<u>ごはん</u> 大むぎ さとう パーム油 でんぶん ハヤシルウ(麦) こめ油	563 kcal	19.6 g	15.2 g	2.1 g



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
17	火	<p>★ 季節の行事食献立 お月見献立 ★</p> <p>ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・やさいあんかけ かぼちゃのみそ汁 お月見ゼリー</p> 	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず おから かつおぶし とり肉	かぼちゃ 玉ねぎ しょうが にんじん にんにく えのきたけ チンゲンサイ みかん ブルーベリー	ごはん でんぷん さとう なたね油 こめ油	609 kcal	22.7 g	15.3 g	1.9 g
18	水	<p>ごはん じゃこたさいずのつくだ煮 牛乳(乳) こうやどうふのカレーからあげ② たぬき汁</p>	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ かつおぶし こうやどうふ ちりめんじゃこ だいず	こんにやく にんじん えのきたけ 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく	ごはん でんぷん さとう こめ油	595 kcal	24.1 g	21.0 g	2.3 g
19	木	<p>★ 食育の日献立 ★</p> <p>ごはん(主) 牛乳(乳) かみかみメ 青じそ入りとりつくね(麦)主菜 きんぴら(主) 副 だいこんとしいたけのみそ汁</p>	牛乳(乳) とうふ みそ だいず とり肉 ひじき	こまつな だいこん しいたけ(いわき市産) ごぼう にんじん しそ 玉ねぎ	ごはん さとう こめ油 ごま こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	575 kcal	22.7 g	18.6 g	2.2 g
20	金	<p>コッペパン(乳,麦) ももジャム 牛乳(乳) ポロニアカツ ミネストローネ</p> <p>ポロニアソーセージに、じゃがいもと米粉の衣をつけて油であげた</p>	牛乳(乳) ベーコン 白いんげんまめ だいず とうにゅうチーズ とり肉	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト さやいんげん にんにく	パン(乳,麦) オリーブオイル こめ油 じゃがいも でんぷん さとう こめ粉 ももジャム(福島県産)	609 kcal	23.6 g	20.8 g	2.0 g
24	火	<p>ごはん 牛乳(乳) 肉だんご(麦) かみかみあえ どさんこ汁(乳)</p> <p>かみかみメニュー</p>	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ とり肉	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく きりぼしだいこん ごぼう 玉ねぎ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 バター(乳) パン粉(麦) さんおんとう でんぷん だいず油	551 kcal	19.7 g	15.7 g	1.9 g
25	水	<p>きのこうどんくソフトめん(麦)+きのこかけ汁 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) こざか</p> <p>かみかみメニュー</p>	牛乳(乳) とり肉 なると かたくちいわし	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ なめこ、長ねぎ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) ほししいたけ	ソフトめん(麦) さとう アーモンド こむぎ粉(麦) さつまいも ごま でんぷん だいず油 こめ油	555 kcal	25.4 g	15.3 g	2.1 g
26	木	<p>◇ 生産者応援献立 ◇</p> <p>むぎごはん 牛乳(乳) ホタテしゅうまい(麦) ワンタンスープ(麦) ぶどうゼリー</p> <p>ホタテがのったしゅうまいです。中の具にもホタテがたっぷり！</p>	牛乳(乳) ぶた肉 ほたて とり肉	玉ねぎ にんじん ほししいたけ もやし、ほうれん草(福島県産) しょうが しいたけ(いわき市産) ぶどう	ごはん 大むぎ こむぎ粉(麦) ワンタン(麦) でんぷん さとう ごま油	548 kcal	22.2 g	11.9 g	1.9 g
27	金	<p>食パン(乳,麦) はちみつレモンジャム 牛乳(乳) ちくわのツナマヨ焼き(麦) 大むぎ入りやさいスープ</p> <p>ちくわ・ツナ・コーン・玉ねぎをマヨネーズと</p>	牛乳(乳) とり肉 ちくわ(麦) まぐろフレーク	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく とうもろこし パセリ	パン(乳,麦) こめ油 大むぎ マヨネーズ はちみつレモンジャム	597 kcal	22.8 g	20.9 g	2.3 g
30	月	<p>ごはん 牛乳(乳) ヒレかつ(卵,麦)・ソースかけ だいこんのおでん(麦) ミントマト②</p> 	牛乳(乳) ちくわ(麦) ぶた肉 とり肉 がんも こんぶ だいず たまご(卵)	こんにやく だいこん にんじん 玉ねぎ ミントマト(いわき市産)	ごはん でんぷん こむぎ粉(麦) パン粉(麦) さんおんとう なたね油 こめ油	618 kcal	25.1 g	19.1 g	2.3 g

* 給食回数 19回 * 平均栄養価 エネルギー：590kcal たんぱく質：23.4g 脂質：17.6g カルシウム：363mg 食塩：2.1g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・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。

※イラスト Webサイト「ツカッテ」からの引用

※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(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。