

# 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	色のこいやさい	色のうすいやさい			ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ	
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
<b>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。</b>										
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 五目きんぴら	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 切り昆布の炒め煮	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 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	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	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>>