

Aコース

余目小、矢野目小、大笹生小、笹谷小、飯坂小、
平野小、湯野小、庭坂小、庭塚小、水保小、
信陵中、大島中、平野中、西根中、吾妻中

[9月の献立予定表]

令和8年度 福島市中央学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちようしをととのえる	黄の食品 ねつやちからのもとなる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で とりたい 食品	
1火	ソフトめん カレーなんばんかけじる えだまめサラダ なし	○	とりにく、ささかまぼこ	生乳 にんじん、こまつな にんじん	ソフトめん かたくりこ カレールウ	570 751 23.4 29.5 14.1 16.2 2.1 2.8	いも類	
2水	ごはん どさんこじる くさわかめのきんぴら ますのしおやき	○	とうふ とりにく ますのしおやき	生乳 にんじん にんじん	ごはん じゃがいも こんにゃく、さとう 米油、ごま	577 689 25.8 30.4 14.9 16.8 2.3 2.8	果物	
3木	切れ目入り丸パン コンソメスープ きりぼしだいこんサラダ ハムチーズフライ バックソース	○	ベーコン サラダチキン ハムチーズフライ	にんじん、ほうれんそう にんじん	玉ねぎ レモン、きりぼしだいこん、きゅうり	切れ目入り丸パン じゃがいも 米油	644 870 23.7 31.3 24.3 31.6 3.1 4.2	海藻
4金	ごはん キムチチゲスープ ホイコーロー コーンしゅうまい (小学1～4年生:1こ 小学5年生～中学生:2こ)	○	ささかまぼこ、とうふ ぶたにく コーンしゅうまい	生乳 にら にんじん、ピーマン	ごはん だいこん、えのきだけ、ほくさいキムチ しょうが、たけのこ、キャベツ	ごはん さとう、かたくりこ ごま油	564 690 20.6 25.8 15.5 18.3 1.9 2.4	緑黄色野菜
7月	ごはん コーンクリームスープ コールスローサラダ ハンバーグデミソースがけ	○	ベーコン ハム ハンバーグ	にんじん にんじん	玉ねぎ、カリフラワー、マッシュルーム、 クリームコーン きゅうり、キャベツ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも ホワイトルウ 卵なしマヨネーズ	698 809 24.3 26.7 23.2 25.3 2.2 2.8	海藻
8火	ごはん ぶたどんのぐ ツナとわかめのサラダ ミニトマト(2こ)	○	ぶたにく ツナ わかめ ミニトマト	生乳 にんじん にんじん ミニトマト	ごはん しょうが、ごぼう、玉ねぎ レモン、キャベツ	ごはん こんにゃく、さとう 米油	601 716 19.1 21.9 19.3 22.3 2.4 2.9	豆類
9水	重陽の節句献立 ごはん えのきのみそじる きつあえ さけフライ バックソース	○	こうやどうふ かつおぶし さけフライ	生乳 にんじん ほうれんそう、にんじん	ごはん だいこん、えのきだけ、ねぎ もやし、きくのり	ごはん じゃがいも 米油、バックソース	596 706 22.1 25.8 15.5 17.4 1.8 2.0	果物
10木	ナン あきやさいのポトフ 豆まめドライカレー	○	ベーコン ぶたにく、だいず	にんじん、ブロッコリー にんじん、ピーマン、トマ ト	ナン 玉ねぎ、エリンギ にんにく、玉ねぎ	ナン じゃがいも 米油、カレールウ	592 688 25.2 29.3 19.2 20.4 3.5 4.4	小魚
11金	ごはん わかめのみそじる ごまあえ いわしのしょうがに	○	とうふ、あぶらあげ わかめ ごまつな、にんじん	生乳 にんじん ごまつな、にんじん	ごはん じゃがいも ねぎ キャベツ さとう ごま	ごはん じゃがいも さとう ごま	599 716 22.8 26.8 16.8 19.1 2.1 2.3	緑黄色野菜
14月	ごはん ちゅうかスープ チャブチェ きのこしゅうまい (小学1～4年生:1こ 小学5年生～中学生:2こ)	○	とうふ ぶたにく きのこしゅうまい	生乳 にんじん、チンゲンサイ にんじん、パプリカ	ごはん 干しいたけ、玉ねぎ しょうが、たけのこ	ごはん ごま油 米油	592 739 21.2 26.7 18.0 21.7 1.8 2.3	果物
15火	ちゅうかめん みそラーメンかけじる パンパンジーサラダ なし	○	ぶたにく、なると サラダチキン	生乳 にんじん、にら にんじん	ちゅうかめん にんにく、キャベツ、きくらげ、メンマ、 コーン きゅうり、もやし なし	ちゅうかめん ごま	589 772 25.2 32.3 17.0 19.4 2.7 3.3	いも類
16水	むぎごはん きのこカレー ゼリー入りフルーツポンチ	○	とりにく	生乳 にんじん、トマト	むぎごはん にんにく、玉ねぎ、まいたけ、しめじ りんご パイナップル、もも、みかん	むぎごはん じゃがいも 米油、カレールウ カクテルゼリー、サイダー	654 788 19.3 22.3 14.6 16.2 1.4 1.6	その他の野菜
17木	かみかみ献立 切れ目入り丸パン ミネストローネ えびカツ バックタルタルソース ちゅうかふうごぼうサラダ	○	ベーコン、だいず えびカツ	生乳 トマト にんじん	にんにく、玉ねぎ、キャベツ ごぼう、きゅうり、もやし なし	切れ目入り丸パン じゃがいも、さとう 米油、バックタル タルソース	649 860 22.7 29.7 24.3 29.4 2.8 3.9	緑黄色野菜
18金	だいずきふくしまの日献立 ごはん ちゃんこじる じゅうねんあえ 県産とりつくね	○	とりにく、とうふ、にくだんご ぶたにく、さつまあげ とりのてりやき	生乳 にんじん にんじん	ごはん 干しいたけ、ほくさい、ねぎ カリフラワー、もやし	ごはん さとう えごま、ごま	616 738 23.9 27.8 19.7 22.4 1.9 2.2	果物
24木	十五夜献立 コッペパン はちみつりんご おつきみスープ だいこんサラダ きんぴらにくだんご (小学1～4年生:1こ 小学5年生～中学生:2こ) つきみだいふく	○	にくだんご ハム きんぴらにくだんご	生乳 にんじん にんじん	コッペパン はちみつりんご 玉ねぎ、キャベツ きゅうり、だいこん	コッペパン はちみつりんご つきみだいふく	680 889 24.1 32.1 19.0 24.6 2.5 3.6	果物
25金	お彼岸献立 ごはん さつまじる きりこぶのいために とりのてりやき	○	とうふ ぶたにく、さつまあげ とりのてりやき	生乳 にんじん こんぶ にんじん	ごはん だいこん、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、えだまめ	ごはん さつまいも こんにゃく、さとう 米油	600 716 23.6 27.5 16.5 18.6 2.0 2.4	その他の野菜
28月	ごはん おやこに ごまねーずサラダ なっとう	○	とりにく、たまご	生乳 にんじん、グリーンピース ブロッコリー、にんじん	ごはん 干しいたけ、玉ねぎ カリフラワー、キャベツ	ごはん じゃがいも、こんにゃく、 さとう 米油 卵なしマヨネーズ、 ごま	662 798 25.9 31.2 21.9 25.9 1.9 2.3	緑黄色野菜
29火	ソフトめん きのこうどんかけじる かぼちゃサラダ きつねもち	○	とりにく、なると きつねもち	生乳 にんじん かぼちゃ	ソフトめん ごぼう、干しいたけ、玉ねぎ、しめじ、 えのきだけ、ねぎ コーン、きゅうり	ソフトめん 卵なしマヨネーズ	663 847 24.7 31.2 22.8 25.5 2.4 3.0	その他の野菜
30水	ごはん だまこじる しおこんがあえ さばのカレーやき	○	とりにく しおこんぶ さばのカレーやき	生乳 にんじん にんじん	ごはん だいこん、ごぼう、まいたけ、ねぎ きゅうり、キャベツ	ごはん だまこもち ごま油、ごま	589 707 22.1 25.8 16.1 18.3 1.9 2.2	果物

今月の学校直送品:10日(木)ナン(サトー)、24日(木)月見大福(サトー)、28日(月)納豆(サトー)
福島市では市立小中学校の給食費完全無償化を実施しています。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。

※ (中)は、中学校のみに提供されます。

※ 給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。

※ 福島県産食材は下線、福島市産食材は太字で表記しています。

9月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	g
(小)	実施値	618	23.1	18.5	337	2.2
	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	350	1.9
(中)	実施値	763	28.1	21.5	371	2.8
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	2.4