

Bコース

福一小、福二小、福四小、清明小、三河台小、
清水小、御山小、荒井小、佐倉小、佐原小、
大森小、野田小、清水中、西信中、信夫中

[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	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	玉ねぎ、コーン、ねぎ じゃがいも ごぼう 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
2 水	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 カレールー なし	570 751 23.4 29.5 14.1 16.2 2.1 2.8	いも類
3 木	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	564 690 20.6 25.8 15.5 18.3 1.9 2.4	緑黄色 野菜
4 金	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	生乳 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	644 870 23.7 31.3 24.3 31.6 3.1 4.2	海藻
7 月	ごはん ちゅうかスープ チャブチエ 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	592 739 21.2 26.7 18.0 21.7 1.8 2.3	その他の 野菜
8 火	重陽の節句献立 ごはん えのきのみそしる きつかあえ さけフライ バックソース	○	こうやとうふ かつあぶし さけフライ	生乳 にんじん ほうれんそう、にんじん	ごはん じゃがいも もやし、きくのみ	596 706 22.1 25.8 15.5 17.4 1.8 2.0	果物
9 水	ごはん ぶたどんのく ツナとわかめのサラダ ミニトマト(2こ)	○	ぶたにく ツナ	生乳 にんじん わかめ にんじん ミニトマト	ごはん こんにゃく、さとう レモン、キャベツ	601 716 19.1 21.9 19.3 22.3 2.4 2.9	豆類
10 木	ごはん わかめのみそしる ごまあえ いわしのしょうがに ナン	○	とうふ、あぶらあげ わかめ いわしのしょうがに	生乳 にんじん こまつな、にんじん	ごはん じゃがいも キャベツ さとう ごま	599 716 22.8 26.8 16.8 19.1 2.1 2.3	緑黄色 野菜
11 金	ごはん 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	生乳 にんじん、ブロッコリー にんじん、ピーマン、トマ ト	ナン じゃがいも 米油、カレールー	592 688 25.2 29.3 19.2 20.4 3.5 4.4	小魚
14 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	生乳 にんじん にんじん	ごはん じゃがいも 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	698 809 24.3 26.7 23.2 25.3 2.2 2.8	海藻
15 火	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 じゃがいも カレールー 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
16 水	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 ごま	589 772 25.2 32.3 17.0 19.4 2.7 3.3	いも類
17 木	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 県産とりつくね	生乳 にんじん ブロッコリー、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	616 738 23.9 27.8 19.7 22.4 1.9 2.2	果物
18 金	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	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
24 木	お彼岸献立 ごはん さつまいも 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 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
25 金	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	680 889 24.1 32.1 19.0 24.6 2.5 3.6	果物
28 月	ごはん こんさいのみそしる ひじきのいために とんかつのごまソースかけ	○	とうふ、あぶらあげ とりにく、さつまあげ とんかつ	生乳 にんじん ひじき にんじん、さやいんげん	ごはん さといも こんにゃく、さとう 米油 米油、ごま	618 740 24.6 28.8 16.0 18.0 2.3 2.6	緑黄色 野菜
29 火	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 しおこんが さばのカレーやき	生乳 にんじん にんじん	ごはん だまこもち きゅうり、キャベツ	589 707 22.1 25.8 16.1 18.3 1.9 2.2	果物
30 水	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	663 847 24.7 31.2 22.8 25.5 2.4 3.0	その他の 野菜

今月の学校直送品:11日(金)ナン(サトー)、25日(金)月見大福(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
(小)	実施値	615	23.1	18.2	337	2.3
	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	350	1.9
(中)	実施値	760	28.0	21.2	371	2.8
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	2.4