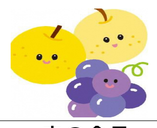
すききらいをなくそう



9月こんだて表

令和7年度

福島市北部学校給食センター

曜日	主食	まごポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちょうしをととのえる		黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 小学校	中学校	家庭でとりたい食品 ～野菜は毎日しっかりと～
1 月	バーガーパン	9	パックソース		牛乳			バーガーパン		ソース	629	852	豆・豆製品
			ハムチーズサンドフライ	ハムチーズサンドフライ					米油		25.1	32.9	
			ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	こまつな,にんじん	もやし,レモン			ドレッシング	23.7	31.1	
			ABCマカロニスープ	とりにく		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,セロリー	じゃがいも マカロニ		こしょう,しょうゆ,しお ガラスープ	462	569	
2 火	ソフトめん	13			牛乳			ソフトめん			658	839	くだもの
			きつねもち	きつねもち							28.7	36.0	
			いんげんのおかかマヨあえ	かつおぶし		さやいんげん	キャベツ,もやし			ドレッシング マヨネーズ(卵なし)	20.7	23.7	
			きのこうどんかけじる	とりにく,油あげ,うずなると		にんじん	だいこん,しいたけ,ごぼう,しめじ えのきたけ,ねぎ			しょうゆ,しお	378	414	
3 水	ごはん	11	和食の日「まごわやさしい」献立		牛乳			ごはん			601	715	海藻
			ほっけのしおやき	ほっけ							28.1	33.5	
			いりどり	とりにく		にんじん,さやいんげん	ごぼう,たけのこ		米油	しょうゆ,さとう	18.1	20.9	
			だいこんとえのきのみそしる	油あげ		にんじん,こまつな	だいこん,えのきたけ	じゃがいも こんにゃく		みそ	365	399	
4 木	ごはん	10			牛乳			ごはん			614	733	魚・小魚類
			とりつくね	とりつくね							25.2	29.7	
			えだまめのチンジャオロースー	ぶたにく		えだまめ,カラーピーマン	しいたけ,たけのこ,もやし	かたくりこ	ごま油,米油	さとう,しょうゆ,中華だし オイスターソース	19.5	22.6	
			わかめとたまねぎのみそしる	油あげ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		みそ	390	431	
5 金	むぎごはん	11			牛乳			むぎごはん			608	732	卵
			さきいかサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり			ドレッシング	18.8	21.5	
			ハヤシカレー	牛にく	生クリーム	にんじん,グリンピース, トマト	セロリー,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	米油,バター	ハヤシルウ,ケチャップ ソース	15.7	17.9	
			ぶどうゼリー					ぶどうゼリー			306	317	
8 月	米粉コッペパン	8			牛乳			米粉コッペパン ブルーベリージャム			650	869	海藻
			ブルーベリージャム										
			ミートオムレツ	ミートオムレツ						ドレッシング	23.3	30.1	
			ブロッコリーサラダ	サラダチキン		にんじん,ブロッコリー	キャベツ			ドレッシング	22.0	28.0	
			コーンクリームスープ	ベーコン	生クリーム,牛乳	にんじん,パセリ	玉ねぎ,コーン,マッシュルーム	じゃがいも	米油, バター	ホワイトルウ,こしょう	410	488	
9 火	むぎごはん	13			牛乳			むぎごはん			616	749	くだもの
			ぶたどんのぐ	ぶたにく		さやいんげん	玉ねぎ,ごぼう	こんにゃく,春雨	米油	さとう,しょうゆ	27.9	33.4	
			かいせんキムチチゲスープ	いか,あさり,ぶたにく,とうふ		にんじん,にら	ねぎ,白菜キムチ,えのきたけ,もやし	トック		みそスープ,しょうゆ	15.2	17.2	
											310	335	
10 水	ごはん	12	和食の日「まごわやさしい」献立		牛乳			ごはん			667	755	緑黄色野菜
			さんまのかばやき	さんま					米油	さとう,しょうゆ	25.6	28.3	
			こんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	もやし,キャベツ,きゅうり			しょうゆ	25.5	26.7	
			せんぎりやさいのみそしる	ぶたにく,油あげ		にんじん	だいこん,ごぼう,たけのこ,しいたけ ねぎ			みそ	338	362	
11 木	ゆかりごはん	10			牛乳			ゆかりごはん			568	680	いも類
			やきビーフン	ぶたにく,いか		にんじん	たけのこ,キャベツ,きくらげ,もやし	ビーフン	ごま油	中華だし,オイスターソース こしょう,しょうゆ	20.3	23.5	
			にらとひきにくのスープ	ぶたにく,とうふ		にんじん,にら	はくさい,しめじ		ごま油	ガラスープ,しょうゆ,みそ	13.9	15.5	
			くだもの(なし)				なし				270	382	
12 金	ごはん	11			牛乳			ごはん			621	710	卵
			ハンバーグバーベキューソース	ハンバーグ			たまねぎ,りんご,レモン			さとう,しょうゆ	25.3	27.8	
			うめかつおあえ	かつおぶし		にんじん,ほうれんそう	もやし,うめ			しょうゆ	17.5	18.0	
			なめこじる	とうふ		にんじん	だいこん,ねぎ,なめこ	じゃがいも		みそ	519	543	
16 火	ちゅうかめん	14	かみかみ献立		牛乳			ちゅうかめん			692	882	豆・豆製品
			はるまき					はるまき	米油		29.8	38.6	
			ごぼう入りバンバンジーサラダ	サラダチキン,くらげ		にんじん	もやし,きゅうり,ごぼう		ごま	ドレッシング	25.1	26.5	
			ちゃんぽんかけじる	ぶたにく,えび,いか,うずなると		にんじん,にら	玉ねぎ,キャベツ,たけのこ,もやし きくらげ		ごま油	ちゃんぽんスープ,しょうゆ しお,こしょう	298	328	
17 水	ごはん	12	和食の日「まごわやさしい」献立		牛乳			ごはん			616	733	くだもの
			ますのしおやき	ます							29.6	34.9	
			いりどうふ	ぶたにく,たまご,とうふ		にんじん,えだまめ	たけのこ,玉ねぎ,きくらげ		ごま油	さとう,中華だし,しょうゆ オイスターソース,みりん	17.8	20.6	
			わかめのみそしる	あつあげ	わかめ	にんじん	だいこん,ねぎ	じゃがいも		みそ	399	442	
18 木	むぎごはん	11			牛乳			むぎごはん			639	771	豆・豆製品
			きりぼしだいこんサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	レモン,切干大根,きゅうり		ごま	ドレッシング	23.4	26.8	
			ビーンズカレー	ぶたにく,ビーンズミックス		にんじん,トマト	セロリー,玉ねぎ,りんご	じゃがいも	米油,バター	カレールウ,ガラムマサラ チャツネ, ソース	16.9	19.8	
			ジョア(マスカット)		ジョア						434	454	
19 金	ごはん (中のみCa ごはん)	12	「だいすきふくしまの日」献立		牛乳			ごはん			632	755	海藻
			なっとう　くだもの(なし)	なっとう			なし				25.4	30.3	
			じゅうねんあえ			ほうれん草,にんじん	もやし		えごま,ごま	しょうゆ みそ さとう	17.7	20.2	
			ちゃんこなべ	とうふ,とりにく, ミートボール		にんじん	ごぼう,はくさい,しいたけ,えのきたけ ねぎ	こんにゃく		ガラスープ しょうゆ しお こしょう	400	449	
22 月	バーガーパン	10	「ふくしま健康応援メニュー」		牛乳			バーガーパン		ソース	613	804	乳製品
			ポテトサンドフライ　パックソース					ポテトサンドフライ	米油		23.7	30.1	
			コールスローサラダ	サラダチキン		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,もやし			さとう マヨネーズ(卵なし) 米酢　しお　こしょう	24.5	29.6	
			ピーマンときのこのたまごスープ	たまご,ツナ		ピーマン,にんじん	玉ねぎ,えのきたけ,しめじ			コンソメ カレーこ しお こしょう	310	342	
24 水	ごはん	14	和食の日「まごわやさしい・お彼岸」献立		牛乳			ごはん			607	733	くだもの
			いわしのしょうがに	いわしのしょうがに							25.7	30.4	
			きりこぶのにもの	油あげ,さつまあげ,大豆	こんぶ	にんじん,さやいんげん	ごぼう	こんにゃく	米油	しょうゆ さとう みりん	16.5	19.1	
			さつまじる	ぶたにく,とうふ		にんじん	だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	さつまいも		みそ	387	432	
25 木	ごはん (中のみCa ごはん)	9			牛乳			ごはん			634	816	魚・小魚類
			パオズ(小1～4年1こ・小5～中2こ)	パオズ							24.1	30.0	
			ちゅうかあえ	ちゅうかくらげ		にんじん	きゅうり,もやし	はるさめ	すりごま	ドレッシング	18.8	23.0	
			マーボーどうふ	ぶたにく,とうふ		にんじん,にら	ねぎ,しいたけ,にんにく	かたくりこ	米油	しょうゆ みそ テンメンジャン オイスターソース,がらスープ	280	400	
26 金	ごはん	11			牛乳			ごはん			634	755	海藻
			こうなごのつくだに	あつやきたまご	こうなご						28.7	33.9	
			あつやきたまご	とりにく,みそ		にんじん,えだまめ	ごぼう,しいたけ	さといも,こんにゃく	米油	みそ さとう しょうゆ	18.2	21.0	
			とりにくとさといものみそに	とりにく,とうふ,たまご		にんじん	えのきたけ,玉ねぎ,はくさい	かたくりこ	米油	しょうゆ しお	382	417	
			かみなりじる										
29 月	切り目米粉コッペパン	11			牛乳			米粉コッペパン			653	851	緑黄色野菜
			おかずやきそば	ぶたにく	青のり	にんじん,にら	玉ねぎ,キャベツ,もやし	やきそばめん	米油	ソース, こしょう	27.9	35.4	
			にくだんごとやさいのスープ	ミートボール		にんじん	はくさい,玉ねぎ,しいたけ,たけのこ ねぎ	はるさめ		しょうゆ　ガラスープ しお　こしょう	18.0	21.3	
			ヨーグルト		ヨーグルト						429	471	
30 火	ソフトめん	14			牛乳			ソフトめん			666	863	海藻
			かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ			米油		27.7	35.3	
			はなやさいサラダ			ブロッコリー,にんじん	キャベツ,もやし,コーン,カリフラワー			ドレッシング	20.4	23.7	
			ごもくうどんかけじる	ぶたにく,油あげ,うずなると		にんじん	ねぎ,しめじ,しいたけ,玉ねぎ	こんにゃく	米油	しょうゆ, しお	435	486	

サクッとあげたさんまに、甘辛いタレをからめました。ごはんがすすむ一品です♪

福島市内産なしです。みずみずしくておいしいですよ。

福島市出身の大波三兄弟が、大相撲9月場所で活躍中。応援しましょう！

今月の学校直送品: 5日(金)ぶどうゼリー(給食会), 18日(木)ジョア(ヤクルト), 19日(金)納豆(サトー), 29日(月)ヨーグルト(給食会)

○ 福島市は給食費を1食あたり小学生175円、中学生180円補助しています。

※ **まごわやさしい献立**・・・「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使った”食物せんいたっぷり””ミネラルたっぷり”の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※ **まごポイント**・・・・・・・・・「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」を使用した品数です。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。

※ 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。

※ 学校には一週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。

※ カルシウムの充足のため、中学校のみ月2～3回、カルシウム強化された米を入れた「Caごはん」を実施します。

9月の平均栄養価

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩分 g
(小)	実施値	631	25.7	19.3	87.9	375	2.2
	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6		350	1.9
(中)	実施値	780	31.1	22.3	111.1	423	2.8
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7		450	2.4