



1月こんだて表 (1月11日~21日)

今月のめあて

感謝して食べよう



令和3年度

【毎月19日は「食育の日」】  
福島市北部学校給食センター

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	～野菜は毎食しっかりと～	

曜日	主食	牛乳 まご のえい ぶ	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのし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	小学校	中学校	～野菜は毎食 しっかりと～
11 火	中華類	○ 10	手作りかぼちゃミートグラタン ちゃんぽんめんかけ汁 みかん	豚ひき肉 大豆 いか えび うすら卵 豚肉	牛乳 チーズ かぼちゃ にんじん	中華類 たまねぎ マッシュルーム きゃべつ たけのこ もやし しいたけ みかん	ケチャップ ソース コ ンソメ ちゃんぽんスープ	685 32.7 19.0 387	878 40.9 21.9 422	海藻類
12 水	ごはん	○ 12	さばみそ煮 だいこんとツナのサラダ 豚汁	牛乳 さばみそ煮	牛乳 わかめ にんじん	ごはん きゅうり だいこん	しょうゆ ドレッシング	657 28.9 19.6 363	758 32.7 21.1 393	果物
13 木	ごはん	○ 12	県産きゃべつメンチカツ わさびドレッシングあえ 七草すいとん汁	牛乳 きゃべつメンチカツ とり肉 とり肉 あぶらあげ	牛乳 のり にんじん こまつな にんじん	ごはん 米油 ごま 米油 三温糖 しょうゆ わさ び みそ	693 23.9 20.9 442	828 27.8 24.3 497	魚・ 小魚類	
14 金	麦ごはん	○ 9	フライドごぼうサラダ ハヤシチュー りんご	牛乳 とり肉 豚肉	牛乳 にんじん ブロッコリー にんじん グリンピース	麦ごはん きゃべつ ごぼう たまねぎ セロリ マッシュルーム りんご	ドレッシング ハヤシフレーク ケチャップ ソース デミグラスソース	691 19.9 16.9 272	827 22.7 19.1 286	魚・ 小魚類
17 月	米粉 コッペパン	○ 8	県産りんごジャム ハムチーズサンド コールスローサラダ じゃがいもベーコン煮	牛乳 ハムチーズサンド ハム ベーコン	牛乳 にんじん にんじん グリンピース	米粉コッペパン 県産りんごジャム 米油 きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	ドレッシング コンソメ	690 23.2 23.8 449	884 29.4 28.8 517	魚・ 小魚類
18 火	ごはん	○ 9	しゅうまい (小1~4年1こ・小5~中2こ) ちゅうか和え マーボー豆腐	牛乳 しゅうまい ちゅうかくらげ とうふ 豚ひき肉	牛乳 にんじん にんじん いら	ごはん 春雨 ごま ドレッシング かたくり粉 米油 デンメシジャン オイ スターソース みそ	698 24.4 22.1 291	880 30.6 28.7 314	魚・ 小魚類	
19 水	ごはん	○ 13	和食の日「まごわやさしい」献立 塩さば しみ大根のうま煮 あおさのみそ汁	牛乳 塩さば 豚肉 さつまあげ とうふ あおさのり	牛乳 にんじん さやいんげん にんじん	ごはん こんにゃく 米油 しょうゆ 三温糖 じゃがいも みそ	665 28.5 23.6 351	794 33.2 27.7 383	果物	
20 木	ごはん	○ 8	ハンバーグ ごぼうサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉 ベーコン	牛乳 にんじん にんじん	ごはん ごぼう もやし コーン はくさい しいたけ	春雨 じゃがいも とりがらスープ	627 21.3 17.5 336	749 24.4 20.1 346	魚・ 小魚類
21 金	麦ごはん	○ 11	わかめサラダ チキンカレー いちごヨーグルト	牛乳 わかめ とり肉 いちごヨーグルト	牛乳 にんじん にんじん グリンピース トマト	麦ごはん だいこん きゅうり コーン たまねぎ セロリ マッシュルーム じゃがいも	バター カレールー ソース り んごソース チャツネ	702 21.7 15.4 400	806 24.0 16.5 412	豆・ 豆製品

# 1月こんだて表 (1月24日~31日)



エネルギー (kcal)  
タンパク質 (g)  
脂質 (g)  
カルシウム (mg)

日	主食	牛乳 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のえる			黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料	小学校	中学校	~野菜は毎食 しっかりと~		
24月	米粉 コッペパン	○ 9	キッシュ風オムレツ ブロッコリーのごまサラダ クラムチャウダー・ミルメーク	牛乳					米粉コッペパン			648	819	豆・ 豆製品		
				キッシュ風オムレツ									26.2		32.7	
				1月24~30日 は、全国学校給食 週間です。		ブロッコリー にんじん	きゃべつ コーン			ごまドレッシング			21.7		25.2	
				あさり ベーコン	生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター	ホワイトルー			402		448	
25火	ソフト麺	○ 10	小松菜のアーモンド和え 五目うどんかけ汁 玉子ドーナツ	牛乳								729	914	海藻類		
				福島市産ねぎ 使用です。		にんじん こまつな	もやし			アーモンド 三温糖 しょうゆ			27.1		33.9	
				とり肉 あぶらあげ なた	にんじん	だいこん ねぎ しめじ しいたけ	つきごんにゃく	しょうゆ			23.9	27.8				
26水	ごはん	○ 10	秋田県の郷土料理献立 鮭塩焼き こんぶ漬け だまこもち汁	牛乳								599	733	いも類		
				だまこもちちは、秋田県の郷土料理です。米をつぶしだんごにして、冬野菜といっしょに煮込みます。体の中から温まりますよ。	鮭								26.5		34.0	
				福島市産 です。	塩こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり						11.8		13.6	
				とり肉	にんじん	ごぼう はくさい しいたけ ねぎ	だまこ ごんにゃく	しょうゆ			323	350				
27木	ごはん	○ 8	県北の郷土料理献立 県産とりつくね いかにんじん 凍み豆腐のみそ汁	牛乳								645	802	魚・ 小魚類		
				県産とりつくね									23.9		29.7	
				福島市産ねぎ 使用です。	いか	にんじん				しょうゆ 三温糖			17.7		22.3	
28金	紫黒 ごはん	○ 12	会津の郷土料理献立 にしんの甘露煮 ひきな炒り こづゆ・ごま塩	牛乳								635	756	豆・ 豆製品		
				にしん甘露煮									24.4		28.0	
				紫黒米(しこくまい)は、会津産の「おくのむらさき」という米です。赤飯のような仕上がりになります。	さつまあげ	にんじん みつば	だいこん			しょうゆ 三温糖			14.8		16.8	
				ほたて貝柱 ナルト	にんじん	たけのこ しいたけ	こんにゃく さといも	黒ごま しょうゆ			438	476				
31月	中学校のみ あげぱん	○ 12	大鳥中3年生希望献立 りっちゃんサラダ 冬野菜のシチュー ミルクプリン	牛乳									935	魚・ 小魚類		
				きなこ												
				ハム かつおぶし とり肉	こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン			米粉コッペパン グラニューとう	米油				32.6	
31月	米粉 コッペパン	○ 11	いちご&マーガリン りっちゃんサラダ 冬野菜のシチュー ミルクプリン	生クリーム	にんじん	ブロッコリー	はくさい たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター	ホワイトルー						

今月の学校直送品及び容器回収品 21日(金)いちごヨーグルト(ヤクルト) 31日(月)ミルクプリン(学校給食会)

※ 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。  
※ 給食用食材は放射能検査で安全性が確認されたものを使用しております。  
※ 学校には1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。



1月の平均栄養価		エネルギー-たんぱく質 脂質 炭水化物カルシウム 塩分				
		kcal	g	g	g	mg
(小)	実施値	672	25.2	20.0	97.5	377
	基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350
(中)	実施値	824	30.4	23.3	123.3	412
	基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7		450





# 4月こんだて表 (4月19日~30日)



エネルギー (kcal)  
タンパク質 (g)  
脂質 (g)  
カルシウム (mg)

家庭で  
とりたい食品

日	主食	牛乳	まごポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやぼねになる		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	小学校	中学校	野菜は毎食 しっかりと	
					牛乳				サラダパン						
19月		○	8	セルフツナサンド あさり入りコンソメ煮 スライスチーズ		ツナ		きゃべつ コーン たまねぎ きゅうり			エッグゲアマヨネーズ	678	867	海藻類	
						あさり ベーコン		にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも	コンソメ しょうゆ	29.7	36.1		
							チーズ						28.4		34.0
20火		○	9	鶏の照り焼き 小松菜のごまあえ 豚汁		とりにく					ごはん	440	468	魚・ 小魚類	
								こまつな にんじん	もやし		ごま	三温糖 しょうゆ	26.1		33.8
						ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さといも		みそ	17.9		21.8
21水		○	11	和食の日「まごわやさしい」献立 さんまのごまみそ煮 若竹煮 えのきとコーンのみそ汁		さんま					ごはん	389	433	豆・ 豆製品	
						とりにく さつま揚げ	わかめ	にんじん	枝豆 たけのこ	こんにゃく	米油	三温糖 しょうゆ	671		840
								にんじん こまつな	えのき コーン たまねぎ	じゃがいも	バター	みそ	24.3		30.9
22木		○	13	かみかみ献立 白身魚チリソース 小松菜サラダ 鶏ごぼう汁		白身魚		ねぎ ソテーオニオン		米油	三温糖 チリソース	20.9	27.7	いも類	
						とりにく		こまつな にんじん	もやし きゃべつ		ごま	ドレッシング	410		499
						とりにく 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ たけのこ ししいだけ			しょうゆ	26.6		35.1
23金		○	11	ポパイサラダ ポークカレー ヨーグルト		ポパイ						615	809	海藻類	
						ぶたにく		にんじん クリンピース トマト	たまねぎ セロリ	じゃがいも	米油 バター	カレールー チャツネ ソース リンゴソース	22.1		27.1
							ヨーグルト						16.2		18.9
26月		○	7	フライドチキン コーンサラダ マカロニスープ		フライドチキン						363	375	魚・ 小魚類	
								にんじん	きゃべつ コーン きゅうり			ドレッシング	615		825
						ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも マカロニ	コンソメ しょうゆ		21.0		26.6
27火		○	12	イタリアンサラダ ミートソース オレンジ		ソフトめん						305	378	いも類	
						ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム	かたくり粉	ケチャップ ソース コンソメ 三温糖	629	853		
							チーズ		オレンジ				27.2		36.8
28水		○	11	和食の日「まごわやさしい」献立 甘塩鮭 五目きんぴら けんちん汁		さけ					ごはん	603	811	海藻類	
						さつま揚げ		にんじん	ごぼう 枝豆	こんにゃく	ごま油 ごま	しょうゆ 三温糖	28.1		37.2
						とうふ とりにく		にんじん	だいこん ねぎ しいだけ	さといも	ごま油	しょうゆ	14.3		20.5
30金		○	9	端午の節句献立 たけのこごはんの具 だし巻き玉子 わかめのみそ汁 柏餅		とりにく 油揚げ		にんじん	たけのこ 枝豆	こんにゃく	米油	355	443	魚・ 小魚類	
						たまご							25.0		33.9
						とうふ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	みそ		17.2		23.2
										柏餅	370	416			

<今月の学校直送品及び容器回収品> 16日(金) いちごゼリー(サトー) 23日(金) ヨーグルト(ヤクルト) 30日(金) 柏餅(丸和食品)

※ 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。  
※ 給食用食材は放射能検査で安全性が確認されたものを使用しております。  
※ 学校には1週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校へお問い合わせください。

### 今月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
(小)実施値	641kcal	25.3g	18.6g	93.0g	360mg	2.1g
基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350	2.0
(中)実施値	821cal	32.1g	22.9g	122.1g	412mg	2.7g



# 7・8月こんだて表 (7月1日~15日)

今月のめあて

暑さに負けない食事をしよう



【毎月19日は「食育の日」】  
福島市北部学校給食センター

令和3年度

曜日	主食	牛乳 ※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	小学校	中学校	野菜は毎食 しっかりと	
				エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)					脂質 (g)
1木	ごはん	○ 11	「食べて応援！」福島・愛媛 真鯛の煮つけ	まだいの煮つけ	牛乳			ごはん			597	708	緑黄色野菜	
			昆布漬									28.8		33.7
			伊達鶏のすまし汁	鶏肉のピリ辛しょうゆ焼き	わかめ	にんじん	ぎゃべつ にんじん きゅうり	福島市産 きゅうり使用です。	ごま	しょうゆ	14.9	16.4		
2金	ごはん	○ 11	「だいきぶくしまの日」こんだて 鶏肉のピリ辛しょうゆ焼き	鶏肉のピリ辛しょうゆ焼き	牛乳			ごはん			615	732	いも類	
			りっちゃんサラダ	かつおぶし	昆布	にんじん	ぎゃべつ きゅうり コーン		ごめ油	しょうゆ 三温糖 酢	25.2	29.8		
			みそかきたま汁	たまご とうふ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しいたけ		みそ	356	390				
5月	バーガーパン	● 11	「だいきぶくしまの日」こんだて ハムカツ	ハムカツ	牛乳			バーガーパン			654	919	魚・ 小魚類	
			グリーンサラダ								25.0	34.8		
			ポークビーンズ	ぶたにく 大豆	生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	いんげん豆 じゃがいも	ごめ油	コンソメ ケチャップ ソース 三温糖 パプリカ粉	315	462		
6火	ごはん	○ 11	「かみかみこんだて」 さんまの生姜煮	さんまの生姜煮	牛乳			ごはん			663	764	いも類	
			金平ごぼう	ぶたにく		にんじん ビーマン	ごぼう	こんにゃく	ごま油 ごま	しょうゆ 三温糖	26.2	29.4		
			干切り野菜のみそ汁	ぶたにく 油揚げ		にんじん きぬさや	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ		みそ	416	445			
7水	ごはん	○ 8	「七夕の日」こんだて 星形メンチカツ	星形メンチカツ	牛乳			ごはん			699	813	魚・ 小魚類	
			短冊サラダ	星わかめ	にんじん		だいこん きゅうり		しょうゆ ドレッシング	20.6	22.4			
			七夕そうめん汁	とりにく とうふ	にんじん きょうな オクラ	しいたけ	うーめん 星形麩	しゅうゆ	374	399				
8木	ごはん	○ 10	しそ餃子 (小1~小4年1こ 小5~中2こ)	しそ餃子	牛乳			ごはん			605	756	海藻類	
			マーボーなす	ぶたにく	にんじん ビーマン	なす たまねぎ	かたくり粉	ごめ油 ごま油	みそ しょうゆ 砂糖 三温糖 豆板醤 オイスターソース	16.9	21.0			
			春雨スープ	とりにく	にんじん チンゲン菜	もやし たけのこ しいたけ ねぎ	春雨	ごま油	からスープ しょうゆ	276	295			
9金	ごはん	○ 10	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ	牛乳		トマト	たまねぎ マッシュルーム			614	701	魚・ 小魚類	
			ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー にんじん	ぎゃべつ コーン		ケチャップ ソース マスタード 三温糖	22.4	24.7		
			冬瓜スープ	とりにく	にんじん オクラ	とうがん たまねぎ しいたけ	春雨	からスープ しょうゆ	16.2	16.8				
12月	ナン	● 9	マカロニドライカレー	ぶたにく だいず	牛乳			ナン			570	820	魚・ 小魚類	
			じゃがいものコンソメ煮	チーズ	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ	シエルマカロニ	ごめ油	カレーパウダー ソース ケチャップ	24.8	34.9			
			ミニトマト (小中2こ)	ベーコン	にんじん グリンピース ミニトマト	たまねぎ きゃべつ マッシュルーム	じゃがいも	コンソメ ローリエ しょうゆ	20.9	27.6				
13火	中華めん	○ 11	県産鶏つくね	鶏つくね	牛乳			中華めん			716	932	いも類	
			ブロッコリーと豆のサラダ	大豆		ブロッコリー	ぎゃべつ	いんげん豆	マヨネーズ	しょうゆ ドレッシング	32.5	41.5		
			ジャジャ麺かけ汁	ぶたにく	にんじん チンゲン菜 にら	たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ もやし	かたくり粉	ごま油 ラー油	しょうゆ からスープ 豆板醤 オイスターソース	24.7	29.1			
14水	ごはん	○ 11	「食べて応援！」福島・愛媛 さばの味噌煮	さばの味噌煮	牛乳			ごはん			674	774	海藻類	
			夏野菜サラダ	中華クラゲ	にんじん		きゅうり コーン	春雨	ごめ油 ごま油	酢 しょうゆ	28.8	31.8		
			豚汁	ぶたにく とうふ	にんじん		ごぼう だいこん ねぎ	さといも つきこん	みそ	356	384			
15木	ごはん	○ 11	「食べて応援！」福島・愛媛 伊達鶏ささみトマトソース	伊達鶏ささみトマトソース	牛乳			ごはん			591	704	いも類	
			ごぼうのかみかみサラダ				にんじん	ごぼう もやし きゅうり	春雨	しょうゆ ドレッシング	22.7	26.7		
			真鯛の野菜たっぷりスープ	まだい	にんじん にら	ねぎ きゃべつ 味付きメンマ コーン		しょうゆ ラーメンスープの素	11.9	13.2				
										284	300			

7・8月こんだて表 (7月16日~20日、8月23日~31日)



エネルギー (kcal)		タンパク質 (g)		脂質 (g)		カルシウム (mg)		家庭でとりたい食品	
小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	野菜は毎食しっかりと	
767	982							豆・豆製品	
20.7	27.1								
18.3	24.4								
327	454								
757	926							いも類	
29.6	36.8								
27.0	35.0								
376	515								
651	891							魚・小魚類	
24.9	32.8								
23.0	27.9								
300	339								

日	主食	牛乳	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		小学校	中学校	野菜は毎食しっかりと
				ちやにく	ほね	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	主な調味料						
16金	夏野菜カレー フルーツ白玉 お魚アーモンド	● 9		ふたにく	牛乳	かぼちゃ ピーマン	にんじん トマト	たまねぎ なす りんごソース セロリ	麦ごはん じゃがいも	こめ油	カレーウソ ソース チャツネ	767	982	豆・豆製品
					生クリーム						20.7	27.1		
											18.3	24.4		
				いわし							327	454		
19月	サラダパン	● 11	「だいすきふくしまの日」こんだて セルフカレーツナサンド 肉団子と野菜のスープ メロン		牛乳				サラダパン			757	926	いも類
					ツナ							29.6	36.8	
					肉団子		にんじん チンゲン菜	もやし たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ メロン	春雨		からスープ しょうゆ	27.0	35.0	
												376	515	
20火	ごはん	○ 12	「だいすきふくしまの日」こんだて 豚肉の焼肉ソースがけ 海藻サラダ あさりのあっさりスープ	ふたにく	牛乳				ごはん	こめ油	焼肉のたれ しょうゆ	651	891	魚・小魚類
												24.9	32.8	
					すきのり わかめ こんぶ	にんじん		だいこん きゅうり えだまめ			ドレッシング	23.0	27.9	
				あさり とうふ		にんじん チンゲン菜		メンマ しいたけ しめじ ねぎ			からスープ しょうゆ	300	339	



日	主食	牛乳	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		小学校	中学校	野菜は毎食しっかりと
				ちやにく	ほね	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	主な調味料						
8/23月	コッペパン	● 10	はちみつマーガリン 白身魚のマヨネーズソース蒸し コーンサラダ ズッキーニとポテトのスープ		牛乳				コッペパン			716	809	豆・豆製品
					ホキ チーズ			たまねぎ パセリ			はちみつ マーガリン マヨネーズ	28.2	32.2	
						ブロッコリー にんじん		コーン きゃべつ			ドレッシング	31.7	36.6	
					ベーコン	にんじん		マッシュルーム たまねぎ ズッキーニ	じゃがいも		コンソメ しょうゆ	382	503	
24火	ごはん	○ 10	ケチャップハンバーグ 夏野菜のカラフルごま酢和え えのきたけのみそ汁		牛乳				ごはん			621	711	魚・小魚類
					ケチャップハンバーグ							22.8	25.1	
						ピーマン にんじん		きゃべつ きゅうり			ごま油 すりごま	17.1	18.4	
					とうふ	にんじん		えのきたけ だいこん ねぎ たまねぎ			みそ	418	448	
25水	ごはん	○ 11	和食の日「まごわやさしい」こんだて いわしの梅煮 大根とツナのサラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	いわしの梅煮	牛乳				ごはん			604	705	肉類
					ツナ わかめ	にんじん		きゅうり だいこん			ドレッシング	16.0	17.7	
					油揚げ とうふ			たまねぎ こまつな	じゃがいも		みそ	371	403	
												597	711	
26木	ごはん	○ 11	鶏もも肉の生姜焼き 枝豆のチンジャオロースー わかめのスープ	鶏もも肉の生姜焼き	牛乳				ごはん			26.4	31.2	魚・小魚類
					ふたにく		ピーマン	えだまめ しいたけ たけのこ もやし	かたくり粉	ごま油 こめ油	中華だし オイスターソース しょうゆ 三温糖	16.5	18.6	
					とりにく とうふ	わかめ にんじん		もやし ねぎ しいたけ	ごま		からスープ しょうゆ	282	298	
												747	953	
27金	麦ごはん	● 7	ひき肉となすのカレー フルーツ杏仁 動物型チーズ		牛乳				麦ごはん			21.5	27.8	豆・豆製品
												22.2	28.8	
					動物型チーズ			パイナップル みかん もも ナタデココ	杏仁豆腐			388	522	
												627	886	
30月	黒パン	● 10	チーズポテト えびボールスープ 冷凍パン	ベーコン	牛乳	パセリ		たまねぎ コーン	じゃがいも	バター	コンソメ	22.8	32.4	いも類
				えびボール		にんじん きぬさや		きゃべつ たけのこ ねぎ しいたけ	春雨		からスープ しょうゆ	15.6	22.7	
								冷凍パン				357	518	
												653	848	
31火	ソフトめん	○ 12	「だいすきふくしまの日」こんだて イタリアンサラダ スパゲティー・ミートソース ピーチコンポート		牛乳				ソフトめん			27.1	34.8	海藻類
						ブロッコリー ピーマン		きゃべつ きゅうり コーン			しょうゆ ドレッシング	17.9	20.9	
					ふたにく だいず	にんじん ピーマン トマト パセリ		たまねぎ セロリ マッシュルーム	かたくり粉	こめ油	ケチャップ ソース 三温糖 コンソメ パプリカ粉	291	311	
								ピーチコンポート						

<今月の学校直送品及び容器回収品> 7月：7日(水)セタゼリー(サトー商会) 12日(月)ナン(サトー商会) 8月：30日(月)冷凍パン(サトー商会) 31日(火)ピーチコンポート(学校給食会)

※ 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。 ※ 給食用食材は放射能検査で安全性が確認されたものを使用しております。  
※ 学校には1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。 ※ ●・・・中学校のみ300cc牛乳です。



7・8月の平均栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
		kcal	g	g	g	mg	g
(小)	実施値	654	25.2	19.7	93.1	347	2.3
	基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350	2.0
(中)	実施値	810	30.8	23.5	118.3	413	2.9
	基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7		450	2.5



# 10月こんだて表 (10月1日~15日)

今月のめあて

規則正しい食生活をしよう



【毎月19日は「食育の日」】  
福島市北部学校給食センター

令和3年度

エネルギー (kcal)  
タンパク質 (g)  
脂質 (g)  
カルシウム (mg)

食卓で  
とりたい食品  
～野菜は毎食  
しっかりと～

曜日	主食	牛乳 まよ あけ	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 なつやちからになる	主な調味料	小学校	中学校	
1金	ごはん	○ 13	<b>食べて応援!! 福島県</b> 県産鮭の西京焼き 卵の花炒り 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	牛乳 鮭の西京焼き おから さつま揚げ かつお節 油揚げ	にんじん にんじん こまつな	ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ	ごはん 糸こん 米油 三温糖 しょうゆ みそ	616 27.8 14.8 361	717 30.4 16.2 391	種類
4月	サラダパン	○ 10	ドライカレー きのこのスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン	にんじん グリンピース トマト にんじん	たまねぎ セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム じゃがいも りんご	サラダパン 小麦粉 米油 カレーウ ソース グチャブ おろしんにく コンソメ しょうゆ	651 25.0 20.9 318	833 31.6 25.3 354	魚・ 小魚類
5火	ごはん	○ 10	<b>「だいすきふくしまの日」 献立</b> 五目たまご焼き いんげんのツナ炒め あさりのみそ汁	牛乳 五目たまご焼き ツナ あさり とうふ	にんじん さやいんげん にんじん きぬさや	ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 三温糖 しょうゆ みそ	606 25.1 15.5 429	719 29.5 17.6 482	いも類
6水	ごはん	○ 13	<b>和食の日「まごわやさしい」 献立</b> さんまの香味ソース たくあん和え いものこ汁	牛乳 さんま かつおぶし ぶた肉 油あげ とうふ	にんじん こまつな にんじん	ねぎ もやし たくあん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごはん 米油 ごま 三温糖 しょうゆ しょうが しょうゆ みそ とうがらし	728 27.6 26.5 368	872 32.8 31.4 406	海藻類
7木	ごはん	○ 12	<b>「だいすきふくしまの日」 献立</b> パオズ (小1~小4年1こ、小5~中2こ) ごぼうサラダ わかめスープ	牛乳 パオズ とり肉 とうふ わかめ	にんじん にんじん チンゲン菜	ごぼうサラダの具 きゅうり もやし コーン たけのこ ねぎ しいたけ	ごはん ごま しょうゆ ドレッシング 春雨 ごま からスープ しょうゆ	578 20.2 14.6 295	726 25.4 17.9 318	魚・ 小魚類
8金	ごはん	○ 11	<b>目の愛護デー 献立</b> 目の乾燥を防ぐビタミンAたっぷりの 野菜や、視力を守るアントシアニンが多 く入ったブルーベリーを使用します。 ビーンズカレー ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん ブロッコリー にんじん グリンピース トマト	きゃべつ コーン セロリ たまねぎ	ごはん しょうゆ ドレッシング ブルーベリーゼリー バター カレーウ チャツネ ソース りんごソース	692 19.7 16.3 278	820 22.8 18.6 293	海藻類
11月	切目入り コッペパン	○ 5	<b>「だいすきふくしまの日」 献立</b> セルフたまごサンドの具 じゃがいものカレー煮 スライスチーズ くだもの	牛乳 たまご ミートボール うすら卵 スライスチーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ きゅうり たまねぎ	コッペパン マスタード マヨネーズ にんにく 三温糖 しょうゆ カレーウ 中華だし	783 28.7 35.1 472	988 35.1 41.8 514	きのこ類
12火	中華めん	○ 10	<b>食べて応援!! 福島県</b> 県産牛肉メンチカツ 苜わかめサラダ しょうゆラーメンかけ汁	牛乳 県産牛肉メンチカツ 中華くらげ 苜わかめ 焼き豚 なると わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり もやし メンマ コーン ねぎ	中華めん 米油 ドレッシング しょうゆ しょうゆ スープの素	699 27.7 24.4 284	861 33.7 25.6 299	豆・ 豆製品
13水	わかめ ごはん	○ 13	<b>和食の日「まごわやさしい」 献立</b> いわしの梅煮 じゅうねん和え さつま汁	牛乳 わかめ いわしの梅煮 ぶた肉 とうふ	にんじん こまつな にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	ごはん じゅうねん ペースト みそ	619 24.9 15.0 470	736 29.1 17.2 533	果物類
14木	ごはん	○ 9	<b>「だいすきふくしまの日」 献立</b> えびの水晶包み (小1~小4年1こ、小5~中2こ) チンジャオロースー うすら卵のスープ	牛乳 えびの水晶包み ぶた肉 うすら卵	にんじん ビーマン にんじん チンゲン菜	たけのこ もやし たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん ごま油 にんにく オイスターソース 中華だし しょうゆ 三温糖 からスープ しょうゆ	599 21.2 17.5 275	759 25.8 22.5 290	豆・ 豆製品
15金	ごはん	○ 9	<b>食べて応援!! 愛媛県</b> 愛媛産の真鯛から でるおいしいだしが みそとよくあいます。 チキンステーキ 小松菜サラダ 真鯛と白菜のみそ汁	牛乳 チキンステーキ サラダチキン まだい とうふ	にんじん こまつな にんじん	きゃべつ はくさい しめじ ねぎ	ごはん しょうゆ ドレッシング みそ	616 27.0 18.0 449	736 31.9 21.0 505	いも類



# 10月こんだて表 (10月18日~29日)



エネルギー (kcal)  
タンパク質 (g)  
脂質 (g)  
カルシウム (mg)

家庭で  
とりたい食品  
～野菜は毎食  
しゃかりと～

日	献立	おかず	赤の食品		緑の食品			黄色の食品		主な調味料	小学校	中学校	～野菜は毎食 しゃかりと～
			ちやくやくやほねになる	牛乳	からだのしょうじをととのえる	からだのしょうじをととのえる	からだのしょうじをととのえる	からだのしょうじをととのえる					
18月	10	「だいすきふくしまの日」献立 きなこ揚げパン こんにやくサラダ かぼちゃのシチュー ヨーグルト	きな粉	牛乳				コッペパン			676	895	豆・ 豆製品
			ハム	こんにやく	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン	米油	グラニュー糖	25.3	31.6			
			とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	マッシュルーム	こんにやく	ドレッシング	24.7	32.3			
18月	9	「だいすきふくしまの日」献立 こんにやくサラダ かぼちゃのシチュー ヨーグルト	ハム	牛乳				黒コッペパン			651	872	豆・ 豆製品
			とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	マッシュルーム	こんにやく	ドレッシング	24.8	31.7			
			ヨーグルト					17.9	22.9				
19火	9	かみかみ献立 県産チキンかつ・パックソース 海そうサラダ えのきとコーンのみそ汁	チキンカツ	牛乳				ごはん			627	738	魚・ 小魚類
			すぎのり しのり わかめ こんぶ	えのき	にんじん	きゅうり きゃべつ	米油	パックソース	22.1	25.8			
					にんじん	コーン だいこん ねぎ えのきたけ	じゃがいも	バター	みそ	17.2	18.8		
20水	12	和食の日「まごわやさしい」献立 いそ和え 親子煮 おかかふりかけ くだもの	牛乳	のり	にんじん ほうれん草	もやし					667	780	色のうすい 野菜
			とりにく たまご 高野豆腐		にんじん グリンピース	たまねぎ しいたけ	じゃがいも	米油	三温糖 しょうゆ	27.8	32.5		
			かつおぶし				こんにやく	ごま	しょうゆ	18.4	20.5		
21木	8	「だいすきふくしまの日」献立 チーズハンバーグ かぼちゃサラダ わかめのみそ汁	牛乳	チーズハンバーグ				ごはん			697	767	種実類
			ハム	かぼちゃサラダの具	にんじん	たまねぎ きゅうり		マヨネーズ	25.7	27.5			
			わかめ	にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	みそ	21.2	19.9				
22金	10	「だいすきふくしまの日」献立 納豆 シーチキン和え じゃがいものそぼろ煮	納豆	牛乳				ごはん			689	832	きのこ類
			ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり だいこん		ドレッシング	27.0	32.4			
			ぶた肉 生揚げ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも かたくり粉	米油	三温糖 しょうゆ しょうが	18.8	22.1			
25月	8	「だいすきふくしまの日」献立 えびかつ・バックタルタルソース コールスローサラダ マカロニスープ	えびかつ	牛乳				コッペパン			654	812	豆・ 豆製品
			ハム	こんにやく	にんじん	きゃべつ きゅうり コーン	米油	バックタルタルソース	25.0	30.0			
			ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ		コンソメ しょうゆ	25.1	27.9			
26火	11	「だいすきふくしまの日」献立 さつまいものサラダ きのことうどんかけ汁 くだもの	牛乳	ハム	にんじん	きゃべつ たまねぎ きゅうり					641	801	種実類
			とりにく なた 油揚げ	ヨーグルト	にんじん	さつまいも		三温糖 卵不使用マヨネーズ	24.8	30.5			
					にんじん	しいたけ しめじ ねぎ	つきこん	しょうゆ 唐辛子	17.2	17.9			
27水	13	和食の日「まごわやさしい」こんだて さんま生姜煮 五目きんぴら どさんこ汁	牛乳	さんまの生姜煮				ごはん			690	796	海藻類
			さつま揚げ	にんじん	ごぼう 枝豆	つきこん	ごま ごま油	しょうゆ 三温糖	26.0	29.4			
			ぶた肉 生揚げ	にんじん にら	もやし ねぎ コーン	じゃがいも	バター	みそ にんにく	22.1	23.5			
28木	10	「だいすきふくしまの日」献立 きのこしゅうまい (小1~小4年1こ、小5~中2こ) いかとメンマのピリ辛炒め 白菜とワントンのスープ	きのこしゅうまい	牛乳				ごはん			565	702	豆・ 豆製品
			いか	墨わかめ	にんじん	メンマ もやし	米油	しょうゆ がらスープ	22.6	28.9			
			豚肉	にんじん さやいんげん	はくさい きくらげ ねぎ	ワントン	ごま油	がらスープ しょうゆ しょうが	12.4	15.1			
29金	9	「ハロウィン」献立 県産鶏のみそ焼き もやしのナムル みそかきたま汁 かぼちゃプリン	牛乳	県産鶏のみそ焼き				ごはん			656	773	海藻類
			サラダチキン	にんじん ほうれん草	もやし		ごま	しょうゆ ドレッシング	26.1	31.0			
			たまご とうふ	にんじん にら	たまねぎ しいたけ		みそ	20.7	23.7				

今月の学校直送品及び容器回収品 8日(金)ブルーベリーゼリー(学校給食会) 18日(月)ヨーグルト(ヤクルト) 22日(金)納豆(サトー商会) 29日(金)かぼちゃプリン(サトー商会)

※ まごわやさしい献立・・・まめ・ごま・かいそう・やさしい・さかな・きのこ・いもなどをを使った「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・やさしい・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。  
 ※ 給食用食材は放射能検査で安全性が確認されたものを使用しております。  
 ※ 学校には1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。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
	kcal	g	g	g	mg	g
(小)	655	25.1	19.7	93.9	378	2.2
実施値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350	2.0
基準値	797	30.0	22.7	118.8	413	3.0
(中)	830	27.0~41.5	18.4~27.7		450	2.5
実施値						
基準値						