

9月のこんだてひょう

令和7年度
西部学校給食センター

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	牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい くだもの きのこと	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ	小 中		
1月	♪ 適しおの日 ごはん 生揚げの中華そばろ煮 蒸しぎょうざ (小1, 中2こ) もやしサラダ	○	豚肉, 厚揚げ, サラ ダチキン, ぎょう ざ	生乳	にんじん	しょうが, 干しいたけ, 玉ねぎ, グリンピース, レ モン, きゅうり, もやし	白米, じゃがいも, 三温糖, かたくり 粉	米油, ドレッシン グ	601 766 kcal 21.2 26.0 g 19.5 24.6 g 1.7 2.3 g	海そう類
2火	♪ 和食の日 ごはん にらたま汁 いわしの梅煮 五目豆	○	とうふ, 鶏卵, 鶏 肉, 大豆, さつま あげ, いわし梅煮	生乳, 昆布	にんじん, にら	玉ねぎ, ごぼう	白米, こんにゃく, 三温糖	米油	571 691 kcal 25.0 29.7 g 17.8 20.2 g 2.2 2.7 g	くだもの
3水	ソフトめん カレー南蛮かけ汁 ブロッコリーサラダ シャインマスカット (2こ)	○	鶏肉, うずまきな ると, ツナ	生乳	にんじん, 小松 菜, ブロッコ リー	玉ねぎ, 干しいたけ, ね ぎ, レモン, もやし, シャ インマスカット	ソフトめん, かた くり粉	カレールウ	577 758 kcal 23.8 30.8 g 15.1 17.1 g 2.2 2.7 g	その他 の野菜
4木	ごはん 肉団子と春雨のスープ とんかつ バックソース のりわさびあえ	○	ミートボール, ロースとんかつ	生乳, のり	にんじん, チン ゲンツァイ	干しいたけ, たけのこ, カリフラワー, キャベツ	白米, はるさめ	ごま油, 米油	575 695 kcal 21.5 25.1 g 17.7 20.4 g 2.2 2.7 g	いも類
5金	米粉パン いちごジャム ほうれん草スープ ミートオムレツ ごぼうとコーンのサラダ	○	ベーコン, ミート オムレツ	生乳	にんじん, ほう れん草	玉ねぎ, フライドごぼう, とうもろこし, きゅうり, キャベツ, いちごジャム	米粉パン, じゃが いも	ドレッシング	566 751 kcal 21.9 28.7 g 20.1 25.4 g 2.6 3.6 g	緑黄色 野菜
8月	ごはん えびボールスープ ハンバーグおろしソース チーズポテトサラダ	○	えびボール, ハン バーグ	生乳, チーズ	にんじん, チン ゲンツァイ	きくらげ, たけのこ, とう もろこし, きゅうり, 大根	白米, ポテトサラ ダベース, 三温糖, かたくり粉	ごま油	645 750 kcal 25.4 28.4 g 21.5 23.2 g 2.6 3.0 g	緑黄色 野菜
9火	♪ いわき市の献立・和食の日 ごはん やぶさめ汁 さんまの生姜煮 ひじきの磯煮	○	鶏肉, 大豆, さんま 生姜煮	生乳, ひじき	にんじん, さや えんどう, さや いんげん	だいこん, わらび, しょう が	白米, 里芋, 白玉も ち, かたくり粉, 糸 こんにゃく, 三温 糖	米油	624 740 kcal 21.5 24.4 g 19.4 21.3 g 1.9 2.3 g	くだもの
10水	♪ 中学生地理「世界の諸地域 アジア州」に関連した献立 ごはん フォー・ガー 春巻き ビビンバ 冷凍パイ	○	鶏肉, 豚肉	生乳	にんじん, チン ゲンツァイ, ほう れん草	玉ねぎ, ねぎ, にんにく, もやし, ぜんまい, バイ ナッブル	白米, フォー, 三温 糖, 春巻き	ごま油, いりご ま, 米油	660 755 kcal 20.4 23.2 g 22.9 24.1 g 2.0 2.3 g	豆類
11木	♪ 小5社会「わたしたちの生活と 食料生産」に関連した献立① 麦ごはん 県産牛丼の具 県産ブロッコリーのごま風味あえ 会津産ヨーグルト	○	牛肉, サラダチキ ン	生乳, ヨーグル ト	にんじん, ブ ロッコリー	しょうが, ごぼう, 玉ね ぎ, キャベツ	白米, 麦, 糸こんに ゃく, 三温糖	米油, ごま油, い りごま	682 834 kcal 24.6 29.4 g 24.8 29.1 g 2.3 2.6 g	きのこ類
12金	♪ 小5社会「わたしたちの生活と 食料生産」に関連した献立② 米粉パン 県産梨ジャム 県産さつまいものクリーム煮 県産小松菜のサラダ 巨峰 (2こ)	○	鶏肉, 県産ウイン ナー, 大豆	生乳, 脱脂粉乳	にんじん, ブ ロッコリー, 小 松菜	玉ねぎ, マッシュルーム, とうもろこし, きゅうり, もやし, 巨峰, 梨ジャム	米粉パン, さつま いも	米油, ホワイトル ウ, ドレッシング	645 827 kcal 24.5 31.4 g 18.3 21.9 g 2.1 3.1 g	その他 の野菜
16火	♪ かみかみの日・和食の日 ごはん かぼちゃのみそ汁 さばの塩焼き たくあんあえ まんてん黒大豆	○	豚肉, 高野豆腐, か つお節, さばの塩 焼き, まんてん黒 大豆	生乳	かぼちゃ, ほう れん草, にんじ ん	玉ねぎ, しめじ, たくあ ん, キャベツ	白米	いりごま	586 703 kcal 31.5 37.7 g 17.4 19.7 g 2.5 2.9 g	いも類
17水	中華めん ちゃんぽんかけ汁 パオズ (小1, 中2こ) 中華くらげのあえもの	○	豚肉, うずら卵, い か, えび, 中華くら げ, パオズ	生乳	にんじん, 小松 菜	しょうが, きくらげ, キャ ベツ, きゅうり, もやし	中華めん	米油, ドレッシン グ, いりごま	577 803 kcal 28.8 38.9 g 16.0 19.6 g 2.8 3.8 g	くだもの
18木	♪ たいすきふくしまの日 ごはん ちゃんこ汁 県産鶏つくね 小松菜のごまあえ メロンクリームソーダー風ゼリー	○	鶏肉, とうふ, ミート ボール, 鶏つく ね	生乳	にんじん, 小松 菜	はくさい, しいたけ, ね ぎ, もやし	白米, 三温糖, メロ ンクリームソー ダー風ゼリー	練りごま, すりご ま	610 731 kcal 22.1 26.0 g 19.6 22.5 g 1.9 2.3 g	小魚
19金	♪ ふくしま健康応援メニュー 切れ目入り丸パン バックソース ピーマンときこの卵スープ ポテトサンドフライ 海藻サラダ	○	鶏卵, ツナ	生乳, わかめ, 茎 わかめ, 昆布, 赤 角又	にんじん, ピー マン	玉ねぎ, しめじ, にんに く, キャベツ	コッペパン, じゃ がいも, かたくり 粉, ポテトサンド フライ	米油, ドレッシン グ	597 784 kcal 21.8 27.5 g 20.6 24.9 g 3.0 3.9 g	緑黄色 野菜
22月	♪ 秋彼岸献立 ごはん 豚汁 きんぴら包み焼き 切り昆布の煮物	○	豚肉, とうふ, 鶏 肉, さつまあげ, き んぴら包み焼	生乳, 昆布	にんじん	だいこん, ごぼう, ねぎ, 干しいたけ, えだまめ	白米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 三 温糖	米油	593 697 kcal 23.6 26.5 g 19.1 20.9 g 2.2 2.5 g	その他 の野菜
24水	麦ごはん 親子煮 ツナとわかめのサラダ 納豆	○	鶏肉, 鶏卵, ツナ, 納豆	生乳, わかめ	にんじん	玉ねぎ, 干しいたけ, グ リンピース, レモン, キャ ベツ	白米, 麦, じゃがい も, 糸こんにゃく, 三温糖	米油, ドレッシン グ	608 741 kcal 24.9 29.9 g 17.6 20.6 g 1.9 2.4 g	くだもの
25木	ごはん はっと汁 いかメンチカツ バックソース 磯あえ	○	鶏肉, 油揚げ, いか メンチカツ	生乳, のり	にんじん, 小松 菜	だいこん, ごぼう, 干し しいたけ, ねぎ, キャベツ	白米, さつまいも, すいとん	米油	611 761 kcal 19.5 23.5 g 16.6 20.1 g 2.2 2.7 g	きのこ類
26金	切れ目入り丸パン スライスチーズ 豆とトマトのスープ 鶏の照焼き カラフルごまサラダ	○	ベーコン, 大豆, 金 時豆, 手亡, 枝豆, 若鶏照り焼き	生乳, チーズ	トマト, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピー マン, 橙ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, とうも ろこし, キャベツ	コッペパン, じゃ がいも, 三温糖	ドレッシング, す りごま	655 818 kcal 32.5 42.0 g 23.9 28.1 g 3.0 3.9 g	緑黄色 野菜
29月	麦ごはん シーフードカレー フルーツとゼリーのヨーグルトあえ ミルメークコーヒ	○	豚肉, えび, いか, あさり	生乳, ヨーグル ト	にんじん, トマ ト	にんにく, 玉ねぎ, グリ ンピース, りんご, みかん, もも, パイン	白米, 麦, じゃがい も, カクテルゼ リー, はちみつ, ミ ルメークコーヒ	米油, カレール ウ, ホイップク リーム	682 819 kcal 21.9 26.0 g 15.6 17.8 g 1.6 2.0 g	緑黄色 野菜
30火	♪ 和食の日 ごはん なめこ汁 さんまのかば焼き 五目きんぴら	○	とうふ, 鶏肉, さつ まあげ, さんま	生乳	にんじん, ピー マン	なめこ, ねぎ, ごぼう	白米, じゃがいも, こんにゃく, 三温 糖	米油, いりごま	657 751 kcal 23.3 26.0 g 25.4 26.4 g 2.0 2.3 g	その他 の野菜
学校直送: 10日 (水) 冷凍パイ/給食会 11日 (木) 会津産ヨーグルト/給食会 18日 (木) メロンクリームソーダー風ゼリー/サトー商会 24日 (水) 納豆/給食会										

学校直送: 10日(水) 冷凍パイ/給食会 11日(木) 会津産ヨーグルト/給食会 18日(木) メロンクリームソーダー風ゼリー/サトー商会 24日(水) 納豆/給食会

※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。
※ 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。
※ 福島県産食材には下線が引いてあります。
※ 9月19日(金)「ピーマンと卵のカレースープ」は、ふくしま健康応援メニューです。

9月のめあて
すききらいをなくそう

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	616<650>	24.0<21.1~32.5>	19.4<14.4~21.7>	369<350>	2.2<1.9>
中学校	759<830>	29.1<27.0~41.5>	22.4<18.4~27.7>	405<450>	2.8<2.4>