

今月の主題：すきらいをなくそう
 苦手な食べ物でも、ひと口はチャレンジしてみましょう。

| 日・曜 | 献立名(前半) | 牛乳 | 赤の食品 ～血や肉や骨になる～ | | 緑の食品 ～体の調子を整える～ | | 黄の食品 ～働く力になる～ | | 主な調味料 | エネルギー(kcal) | | 家庭で補って欲しい食品 | | | |
|--------------|-------------------------------|---------|--------------------|------------|-----------------------|---------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------|-------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|
| | | | さかな たまご | にく まめ類 | 牛乳 乳製品 小魚 海そう | 色のこいやさい | 色のうすいやさい きのこ くだもの | ごはん パン めん いも類 さとう | | 油 種実 マヨネーズ | たんぱく質(g) | | 塩分(g) | | |
| | | | | | | | | | | | 小 | | | 中 | |
| 1月 | カルシウムご飯 | | | 牛乳 | | | | カルシウムご飯 | | | 676 30.7 2.2 | 810 36.6 2.6 | 海藻類 | | |
| | ほっけの塩焼き | | ほっけ | | | | | | | | | | | | |
| | 油麩のたまごとし | ○ | とり肉 卵 | | にんじん, 糸みつば | 玉ねぎ | 糸こんにゃく, 三温糖, 油心 | 米油 | しょうゆ | | | | | | |
| | カレーはつと汁 | | ぶた肉, 油あげ | | にんじん | ごぼう, 大根, 白菜, ねぎ | すいとん | ごま油 | しょうゆ, カレールー | | | | | | |
| 2火 | コッパパン マーシャルビーンズ | | | 牛乳 | | | | コッパパン | マーシャルビーンズ | | 744 28.3 3.4 | 879 33.6 4.0 | 小魚類 | | |
| | チーズハンバーグ | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | ごぼうサラダ | | ツナ | | にんじん | きゅうり, ごぼうサラダ, 枝豆 | | | ドレッシング | | | | | | |
| | じゃがいものコンソメ煮 | | ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, 枝豆 | じゃがいも | オリーブ油 | コンソメ, しょうゆ | | | | | | |
| 3水 | ご飯 | | | 牛乳 | | | | ご飯 | | | 616 32.8 2.3 | 739 39.3 2.9 | くだもの | | |
| | ますの塩焼き | | ます | | | | | | | | | | | | |
| | 納豆 | ○ | 納豆 | | | | | | | | | | | | |
| | きゅうりののりわさび和え | | ツナ | のり | にんじん | きゅうり, にんじん, もやし, わさび | | 米油, いらごま | しょうゆ, 酢 | | | | | | |
| | とりごぼう汁 | | とり肉, とうふ | | にんじん | ごぼう, まいたけ, たけのこ, ねぎ | | ごま油 | しょうゆ | | | | | | |
| 4木 | カルシウムご飯 | | | 牛乳 | | | | カルシウムご飯 | | | 603 24.1 2.7 | 712 28.2 3.0 | 魚介類 | | |
| | とりつくねみそダレかけ | ○ | とりつくね | | | | でんぱん, 三温糖 | みそ, しょうゆ | | | | | | | |
| | 春雨サラダ | | 中華くらげ, 春雨 | | にんじん | もやし, きゅうり | | | ドレッシング | | | | | | |
| | にらとひき肉のスープ | | ぶたひき肉, とうふ | | にんじん, にら | しょうが, にんにく, 白菜, しめじ | | ごま油 | ガラスープ, しょうゆ, みそ | | | | | | |
| 5金 | ソフトめん | | | 牛乳 | | | | ソフトめん | | | 630 32.7 3.9 | 743 37.7 4.7 | いも類 | | |
| | 味付きゆでたまご | ○ | 卵 | | | | | | | | | | | | |
| | キャベツときゅうりの和風サラダ | | かつお節 | | にんじん | キャベツ, きゅうり, 枝豆 | | いらごま | ドレッシング | | | | | | |
| | 肉うどん | | ぶた肉, なた | | にんじん | ごぼう, しいたけ, しめじ, えのきたけ, ねぎ | | | しょうゆ, 七味唐辛子 | | | | | | |
| 8月 | かみかみ献立 | | | | | | | | | | | | 641 27.4 2.5 | 743 30.8 2.6 | 魚介類 |
| | ご飯 | | | 牛乳 | | | | ご飯 | | | | | | | |
| | きんぴら肉団子 (小1～小3:1個, 小4～中学生:2個) | ○ | きんぴら肉団子 | | | | | | | | | | | | |
| | きのこのみそ炒め | | ぶた肉 | | にんじん, さやいんげん | しめじ, まいたけ | つきこんにゃく, 三温糖 | 米油, すりごま | みそ, 唐辛子 | | | | | | |
| | 具だくさんわかめ汁 | | とうふ, 油あげ | わかめ | にんじん, 小松菜 | 大根 | じゃがいも | | みそ | | | | | | |
| アーモンドフィッシュ | | | | カタクチイフシ | | | アーモンド, ごま | 砂糖, しょうゆ | | | | | | | |
| 9火 | ☆重陽の節句献立☆ | | | | | | | | | | | | 607 25.1 2.1 | 694 27.6 2.3 | くだもの |
| | ご飯 | | | 牛乳 | | | | ご飯 | | | | | | | |
| | さばのみそ煮 | ○ | さばのみそ煮 | | | | | | | | | | | | |
| | 菊花あえ | | | | ほうれん草, にんじん | キャベツ, 菊 | | | だししょうゆ | | | | | | |
| すまし汁 | | なた, とうふ | わかめ | にんじん, 糸みつば | えのきたけ, たけのこ | じゃがいも | | しょうゆ | | | | | | | |
| 10水 | ☆ふくしま健康応援メニュー☆ | | | | | | | | | | | | 599 22.4 1.8 | 737 27.1 2.2 | 豆・豆製品 |
| | ご飯 | | | 牛乳 | | | | ご飯 | | | | | | | |
| | とんかつ パックソース | ○ | とんかつ | | | | | 米油 | パックソース | | | | | | |
| | ひじきとツナのサラダ | | ツナ | ひじき | 小松菜, にんじん | もやし, レモン | | | ドレッシング | | | | | | |
| ピーマンときこの卵スープ | | とり肉, 卵 | | にんじん, ピーマン | 玉ねぎ, しめじ, えのきたけ, しょうが | じゃがいも, でんぱん, 三温糖 | | コンソメ, しょうゆ, カレー粉 | | | | | | | |
| 11木 | 切り目入り米粉パン | | | 牛乳 | | | | 米粉コッパパン | | | 682 24.6 2.6 | 817 29.5 3.2 | 小魚類 | | |
| | セルフチキンカレーサンド | ○ | サラダチキン | | | 玉ねぎ, きゅうり, キャベツ, コーン, レモン | | | 粒マスタード, 卵不使用マヨネーズ, カレー粉 | | | | | | |
| | 秋野菜のポトフ | | ウインナー, ベーコン | | にんじん, かぼちゃ, ブロッコリー | ごぼう, れんこん, 玉ねぎ, しめじ, 白菜 | じゃがいも | | ガラスープ, しょうゆ | | | | | | |
| | ピーチコンポート | | | | | ピーチコンポート | | | | | | | | | |
| 12金 | ☆いわきの郷土料理☆ | | | | | | | | | | | | 619 24.7 2.0 | 721 27.5 2.5 | 豆・豆製品 |
| | カルシウムご飯 | | | 牛乳 | | | | カルシウムご飯 | | | | | | | |
| | いわしの生姜煮 | ○ | いわしの生姜煮 | | | | | | | | | | | | |
| | 荳わかめのサラダ | | サラダチキン | 荳わかめ | にんじん | きゅうり, キャベツ | 三温糖 | ごま油, いらごま | しょうゆ, 酢 | | | | | | |
| 流鏝馬(やぶさめ)汁 | | とり肉 | | にんじん, 小松菜 | ごぼう, 大根, しょうが | さといも, 上ツグ, でんぱん | | しょうゆ | | | | | | | |

◎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。

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎下線のものには県産、太字のものは市内産の予定です。

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には

◎業者から学校へ直接配送になるもの

「適しおマーク」がついています。

11日(木) ピーチコンポート、24日(水) クレープ、26日(金) マーラーカオ



| 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 (g) |
|-----|--------------|----------------|------------------|------------|-------------|
| 小学校 | 642 《650》 | 26.2 《21～32.5》 | 19.7 《14.4～21.7》 | 360 《350》 | 2.5 《2.0未満》 |
| 中学校 | 761 《830》 | 31.0 《27～41.5》 | 22.1 《18.4～27.7》 | 392 《450》 | 3.1 《2.5未満》 |

| 日・曜 | 献立名(後半) | 牛乳 | 赤の食品 ～血や肉や骨になる～ | | 緑の食品 ～体の調子を整える～ | | 黄の食品 ～働く力になる～ | | 主な調味料 | エネルギー(kcal) | | 家庭で補って欲しい食品 | |
|---------|---------------------------|----|--|-------------------|--------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | さかな たまご | にく まめ類 | 牛乳 乳製品 小魚 海そう | 色のこいやさい | 色のうすいやさい きのこ くだもの | ごはん パン めん いも類 さとう | | 油 種実 マヨネーズ | たんぱく質(g) | | 塩分(g) |
| | | | 小 | 中 | | | | | | | | | |
| 16 火 | 切れ目入り丸パン | | | 牛乳 | | | | 丸パン | | | | 小魚類 | |
| | ハムステーキ | | | ハムステーキ | | | | | | | | | |
| | ブロッコリーとツナのサラダ | ○ | | ツナ | ブロッコリー, にんじん | カリフラワー | | ドレッシング | | 611 | 733 | | |
| | かぼちゃポタージュ | | | ベーコン | 牛乳 | にんじん, かぼちゃ | 玉ねぎ, マッシュルーム | じゃがいも | 生クリーム | ポタージュルウ | 28.6 3.7 | | 34.4 4.7 |
| 17 水 | ☆だいすきふくしまの日☆ | | 〈 大相撲の大波三兄弟応援献立です 〉 | | | | | | | | | | 海藻類 |
| | カルシウムご飯 | | | 牛乳 | | | | カルシウムご飯 | | | | | |
| | かじきカツ パックソース | ○ | | かじきカツ | | | | 米油 | パックソース | | 663 | 762 | |
| | じゅうねんごま和え | | | | 小松菜, にんじん | もやし | | 三温糖 | えごま, すりごま, ねりごま | しょうゆ | 20.0 | 23.0 | |
| 18 木 | ☆お彼岸献立☆ | | 令和7年 秋の彼岸は、9月20日(土)から9月26日(金)です。 | | | | | | | | | | 魚介類 |
| | ご飯 | | | 牛乳 | | | | ご飯 | | | | | |
| | とりの照り焼き | ○ | | とりの照り焼き | | | | | | | 639 | 771 | |
| | 切り昆布の煮物 | | | さつまあげ, 大豆 | きざみこんぶ | にんじん | ごぼう, しいたけ | 糸こんにゃく, 三温糖 | 米油 | しょうゆ | 25.2 | 29.5 | |
| 19 金 | 中華ソフトめん | | | 牛乳 | | | | 中華ソフトめん | | | | 卵類 | |
| | パオズ (小1～小3:1個, 小4～中学生:2個) | ○ | | パオズ | | | | | | | 671 | | |
| | 中華くらげのあえ物 | | | 中華くらげ, 春雨 | にんじん | キャバツ, きゅうり | | いりごま | ドレッシング | 28.6 | 33.8 | | |
| | みそラーメン | | | ぶたひき肉 | にんじん, いら | にんにく, しょうが, もやし, 白菜, ねぎ, メンマ, しいたけ | | | トウバンジャン, ガラスープ, みそ, しょうゆ | 4.0 | 4.9 | | |
| 22 月 | ☆近畿地方の郷土料理☆ | | 中学校第2学年社会「日本の諸地域」に合わせて近畿地方の郷土料理を作りました。 | | | | | | | | | | いも類 |
| | ご飯 | | | 牛乳 | | | | ご飯 | | | | | |
| | わかさぎフリッター (2こ) | ○ | | わかさぎフリッター | | | | | 米油 | | 601 | 703 | |
| | ごま酢あえ | | | サラダチキン | すきこんぶ | ほうれん草 | キャバツ, もやし | 三温糖 | すりごま, ごま油 | しょうゆ, 酢 | 23.3 | 26.8 | |
| 24 水 | むぎご飯 | | | 牛乳 | | | | むぎご飯 | | | | 小魚類 | |
| | 海そうサラダ | ○ | | ツナ | 海そうミックス | にんじん | きゅうり, 大根 | | | ドレッシング | 706 | | |
| | ビーンズカレー | | | ぶた肉, 大豆, ミックスビーンズ | にんじん, トマト | にんにく, チャツネ, 玉ねぎ | | じゃがいも | 米油, 生クリーム | ガラスープ, ソース, カレールウ | 22.7 | | 26.6 |
| | クレープ (いちご) | | | | | | | | クレープ | 2.0 | 2.7 | | |
| 25 木 | ☆ベトナム料理☆ | | 中学校第1学年社会「世界の諸地域」に合わせてベトナム料理を作りました。 | | | | | | | | | | 豆・豆製品 |
| | 黒コッパパン | | | 牛乳 | | | | 黒コッパパン | | | | | |
| | 春巻き | ○ | | 春巻き | | | | | | | 627 | 732 | |
| | ゴイガー (ベトナム風チキンサラダ) | | | サラダチキン | にんじん | 玉ねぎ, きゅうり, キャバツ, レモン | | | 米油 | 酢 | 22.8 | 27.4 | |
| 26 金 | ☆タイ料理☆ | | 中学校第1学年社会「世界の諸地域」に合わせてタイ料理を作りました。 | | | | | | | | | | 海藻類 |
| | ご飯 | | | 牛乳 | | | | ご飯 | | | | | |
| | ガパオライスの具 | ○ | | ぶたひき肉, とりひき肉, 大豆 | | | にんにく, 玉ねぎ, しめじ, ピーマン | 三温糖, でんぱん | 米油, ごま油 | トウバンジャン, オイスターソース, ナンプラー, しょうゆ | 710 | 824 | |
| | 目玉焼き | | | 目玉焼き | | | | | | | 28.8 | 33.9 | |
| 29 月 | カルシウムご飯 | | | 牛乳 | | | | カルシウムご飯 | | | | くだもの | |
| | 鮭の塩焼き | ○ | | 鮭 | | | | | | | 622 | | |
| | 炒り豆腐 | | | とうふ, ぶたひき肉 | にんじん | | しょうが, ごぼう, 枝豆, たけのこ, ねぎ | 三温糖 | 米油, ごま油 | しょうゆ, ガラスープ | 29.0 | | 34.6 |
| | 肉団子と秋野菜のスープ | | | ミートボール, 春雨 | にんじん | | 玉ねぎ, しめじ, 白菜, こねぎ | さつまいも | ごま油 | しょうゆ, ガラスープ | 2.1 | | 2.7 |
| 30 火 | 切れ目入り丸パン | | | 牛乳 | | | | 丸パン | | | | 海藻類 | |
| | ポテトサンドフライ | ○ | | ポテトサンドフライ | | | | | 米油 | | 585 | | |
| | にんじんしりしり風サラダ | | | ツナ | にんじん | | きゅうり, コーン | | | ドレッシング | 22.8 | | 27.7 |
| | あさりのパスタスープ | | | あさり, ベーコン | にんじん | | にんにく, セロリ, 玉ねぎ, マッシュルーム, しめじ, スッキーニ | リボン型パスタ | オリーブ油 | しょうゆ, コンソメ | 3.0 | | 3.7 |

ビタミンCの効果
野菜を食べて毎日元気に
おごしましょう。

