




9月 いただきます

令和3年度

南相馬市立幼小中学校

血液や筋肉となっ て体を大きくする  (たんぱく質) (カルシウム)	体の調子をよくして 病気になるにくくする  (カロテン) (ビタミンC)	仕事や運動をす る時の力になる  (炭水化物) (脂質)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
--	---	--	----------------------------

日	献立名	小	中	幼
---	-----	---	---	---

＜のまたん献立の日（南相馬市産食材活用デー）＞ 梨が「南相馬市産」です。

1 水	おやこうどん(卵)	とりにく なたと たまご	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	ソフトメン	591	765	485
	かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ とさか マフノリ ハム	グリーンカールレタス きゅうり	わふうドレッシング	28.3	35.4	23.7
	なし		なし		14.9	16.5	13.3
					2.9	3.4	2.4

＜防災対応献立＞9月1日は”防災の日”です。防災意識を高めることを目的とした給食メニューです。

「南相馬市の学校（給食施設）は、ヒートレスカレーを常時備蓄しています。」

2 木	ごはん			ごはん	714	905	538
	ヒートレスカレー(麦)		たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも さとう パームあぶら	24.3	34.0	20.3
	けんさんぶたももかつ(麦)	ぶたにく だいす		パンこ こむぎこ あぶら	25.2	23.0	19.7
	えだまめとツナのサラダ	ツナ えだまめ	こまつな もやし キャベツ	あおじそドレッシング	3.9	4.5	2.3
	かたぬきチーズ(乳)(中のみ)	チーズ					

＜緊急時対応給食用パン献立＞対象となる学校は、鹿島区幼・小・中学校、小高区小・中学校、原町区中学校

3 金	きんきゅうじたいおうパン (イカメンチパン)(えび卵麦乳)	すけそうだら いか	たまねぎ	パン でんぷん ばんこ こむぎこ さとう あぶら			
	(原町区幼・小学校) しょくパン・キャラメルクリーム			しょくパン キャラメルクリーム	660	828	499
	ジャーマンポテト	ベーコン あおのり	たまねぎ	じゃがいも あぶら	24.8	30.7	18.4
	アルファベットスープ(麦)	とりにく だいふくまめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	マカロニ あぶら	20.5	24.3	16.0
	ヨーグルト(乳)(小・中のみ)	ヨーグルト			2.1	2.7	1.7

＜かみかみ献立＞南相馬市では、『よくかむ』食方を意識した献立を毎月提供して、よくかむことの大切さを伝えています。

6 月	ごはん			ごはん	646	807	519
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが		26.2	31.0	22.0
	きりほしだいこんのサラダ	ツナ	きりほしだいこん にんじん きゅうり ごぼう レモン	さとう オリーブオイル ごま	22.8	26.0	19.5
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	だいこん ねぎ	じゃがいも	2.0	2.5	1.7
7 火	ごはん			ごはん	616	830	514
	ささかまのべにあげ(幼小中)(麦卵)	ささかまほこ たまご あおのり	べにしょうが	てんぷらこ あぶら	25.2	31.8	21.6
	キャベツのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが		17.5	23.0	16.4
	とりにくとじゃがいものにも	とりにく なまあげ しみどうふ えだまめ	にんじん たまねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	1.9	2.6	1.6
8 水	しょうゆラーメン	やきぶた なたと	もやし にんじん ほうれんそう ねぎ コーン たけのこ	ちゅうかめん	591	781	516
	やきめつきこくさんぎょうざ(麦) (幼1ヶ)(小中2ヶ)	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら	ぎょうざのかわ	25.6	32.6	22.2
	グリーンサラダ		グリーンカールレタス きゅうり キャベツ パプリカ	フレンチドレッシング	16.5	19.1	14.4
				3.0	3.8	2.5	
9 木	きのこぶたどん	ぶたにく	たまねぎ しいたけ しめじ にんにく	ごはん つきこんにゃく あぶら さとう	609	758	485
	だいこんとじゃこのごまドレあえ	ちりめんじゃこ	だいこん きゅうり にんじん	ごまドレッシング ごまあぶら	26.8	32.1	21.1
	なすのみそしる	なまあげ みそ	なす ねぎ	じゃがいも	17.5	19.8	15.4
				2.1	2.5	1.7	

＜緊急時対応給食用パン献立＞対象となる学校は、原町区幼稚園・小学校

10 金	きんきゅうじたいおうパン (イカメンチパン)(えび卵麦乳)	すけそうだら いか	たまねぎ	パン でんぷん ばんこ こむぎこ さとう あぶら			
	(鹿島区幼・小・中学校、小高 区小・中学校、原町区中学校)			コッペパン ももジャム	609	752	513
	コッペパン けんさんももジャム				25.2	30.8	21.1
	かぼちゃのチーズやき(乳)	ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ パセリ	あぶら	21.5	24.6	18.6
	うすらたまごスープ(卵)	とりにく とうふ うすらたまご	にんじん たけのこ ほうれんそう ねぎ		2.5	3.2	2.0
13 月	ごはん			ごはん	677	860	530
	こくさんキャベツメンチカツ(麦)	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ あぶら	27.1	33.1	22.0
	げんきサラダ	ハム すきこんぶ いとかつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう	26.2	30.5	21.2
	キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん もやし しいたけ はくさい いら ねぎ	あぶら	2.0	2.5	1.7

14 火	ごはん				ごはん	681	820	507
	あつやきたまご(卵)		たまご		さとう あぶら	27.1	31.2	21.0
	ひじきのいために		ひじき ぶたにく えだまめ	にんじん ごぼう しいたけ	しらたき あぶら さとう	28.1	30.2	20.7
	だいすたっぷりみそしる		とうふ あぶらあげ うちまめ しみとうふ みそ	えのきたけ にんにん ほうれんそう		2.0	2.3	1.4
 <お月見献立> 夜空に浮かぶ、きれいな満月を見ながら秋の収穫を感謝する日です。								
15 水	カレーうどん(乳麦)		ぶたにく あぶらあげ ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ねぎ	ソフトメン あぶら カレールウ 	700	907	567
	こんにゃくサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	こんにゃく あおじそドレッシング	19.8	23.0	17.0
	つきみだんご				しらたまだんご さとう でんぶん	3.2	3.9	2.6
	<日本型食生活の日> 南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供しています。							
16 木	ごはん				ごはん	653	821	524
	さばのみそに		さば みそ とうにゅう	しょうが	さとう	25.7	31.0	21.3
	ごもくきんぴら		さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	つきこんにゃく さとう あぶら	23.5	27.6	19.8
	あきやさいじる		とりにく こつぶあげ	にんじん はくさい だいこん しめじ ねぎ	あぶら	2.3	2.9	1.9
<ふくしま健康応援メニュー> 福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー「ピーマンソテー」を提供します。								
17 金	コッペパン				コッペパン	598	748	514
	くろまめきなこクリーム				くろまめきなこクリーム	25.3	30.9	21.5
	ピーマンソテー		ぶたにく	ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん コーン 	あぶら	26.2	30.0	23.5
	かきたまスープ(卵)		たまご ベーコン とうふ	ねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ		2.3	3.1	1.9
20 月	敬老の日  							
21 火	ごはん				ごはん	617	748	505
	たいのしおやき		たい			29.4	33.3	24.3
	からしあえ		かまぼこ	キャベツ にんじん もやし		18.9	20.4	16.6
	さといものみそしる		とりにく なまあげ みそ	にんじん さやいんげん ねぎ	さといも	2.3	2.6	1.8
	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー			
22 水	タンメン(卵)		ぶたにく なると うずらたまご	もやし にんじん キャベツ なら たまねぎ たけのこ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	664	858	580
	さつまいもとじゃこのあげに		だいす ちりめんじゃこ		さつまいも でんぶん あぶら さとう みずあめ ごまあぶら	18.1	20.4	16.2
	なし			なし		2.7	3.4	2.3
	23 木 秋分の日  							
24 金	まるパン				まるパン	619	761	552
	かじきカツ(麦)		かじき		こむぎこ パンこ あぶら	27.6	32.3	25.1
	グリーンカールレタスぞえ			グリーンカールレタス		19.6	21.9	18.3
	ミネストローネ(麦)		とりにく ひよこまめ えだまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト にんにく	マカロニ じゃがいも あぶら	2.8	3.5	2.5
27 月	ハヤシライス(麦・乳)		ぎゅうにく ぶたにく だいす	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん マッシュルーム パセリ トマト	ごはん あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	663	827	535
	ビーンズサラダ		だいす だいふくまめ きんときまめ ツナ	きゅうり レタス コーン	わふうドレッシング	26.4	31.2	22.2
						20.9	23.8	18.3
<いちおし献立> 南相馬市では、『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています。								
28 火	ごはん				ごはん	625	765	465
	なまあげのにくみそかけ		なまあげ ぶたにく みそ		あぶら さとう	28.3	32.4	21.1
	キャベツのゆかりあえ		かまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん しそ		21.3	22.9	15.7
	かきたまみそしる(卵)		とうふ たまご みそ	にんじん なら たまねぎ		1.9	2.5	1.5
29 水	とりなんばんうどん		とりにく なると	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう ほうれんそう しいたけ	ソフトメン あぶら でんぶん	617	792	514
	わふうポテトサラダ		ハム	コーン きゅうり	じゃがいも	25.7	32.1	21.5
	けんさんひとくちりんごコンポート			りんご	さとう	13.8	15.3	12.5
30 木	ごはん				ごはん	624	782	533
	いわしのかばやき		いわし	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま	26.0	30.9	23.2
	こまつなのきんしあえ(卵)		たまご	こまつな にんじん もやし		21.2	25.0	20.5
	えのきいりみそしる		わかめ とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん ねぎ	じゃがいも	1.9	2.3	1.6
	かたぬきチーズ(乳) (中のみ)		チーズ					
<今月の「きゅうり、グリーンカールレタス」は 南相馬市産使用です。> 						今月平均値		
						638	805	520
						26.4	32.2	21.9
						20.7	23.3	16.9
						2.4	2.9	1.9

