



令和5年 10月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標 「運動と栄養について知ろう」 ☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 厚焼き卵(卵) 切り昆布とツナの油いため もやしとしいたけのみそ汁	牛乳(乳) みそ 昆布 まぐるフレーク きなこ かつお節 卵(卵)	ほうれん草、もやし(福島県産) しいたけ、長ねぎ(いわき市産) ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 米油 でん粉 油	746 kcal	26.2 g	19.1 g	2.7 g
リクエストメニュー ★ 内郷第二中学校 ★			野菜や、たんぱく質を意識してお気に入りのメニューを組み合わせてくれました。CMです。「おいしく食べて力をつけましょう。」						
3	火	ゆかりごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ベーコンとブロッコリーのソテー 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) ベーコン とり肉	赤しそ 玉ねぎ にんじん ほうれん草、ブロッコリー(福島県産) しいたけ、長ねぎ(いわき市産) キャベツ とうもろこし バジル にんにく	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 米油 さとう オリーブオイル	713 kcal	31.1 g	21.0 g	2.8 g
4	水	いわき野菜のうまみそ并く発芽米入りごはん> 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦) じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 豆乳 たい	こんにやく 玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく しょうが 小松菜 枝豆 しいたけ、長ねぎ(いわき市産) 大根	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも ごま油 きび砂糖 でん粉 ごま 砂糖 なたね油 米油	839 kcal	34.6 g	24.6 g	2.7 g
🐟 魚食給食 🐟			いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「さんま」です。						
6	金	麦ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 お煮しめ なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) みそ とり肉 厚揚げ さんま	大根 にんじん 玉ねぎ れんこん こんにやく さやいんげん、長ねぎ、なめこ(いわき市産)	ごはん 大麦 米油 三温糖 でん粉 砂糖	699 kcal	26.2 g	18.2 g	2.4 g
10	火	しょうゆラーメン <中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 なた	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんじん しょうが にんにく かぼちゃ ぶどう	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 パン粉(麦)	822 kcal	30.6 g	18.2 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
11	水	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② 厚揚げとキムチの炒め物 野菜たっぷりわかめスープ	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 厚揚げ 昆布 たら いか たこ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ(いわき市産) たけのこ にんにく もやし、にら(福島県産) しょうが 大根	ごはん でん粉 砂糖 米粉 ごま ごま油 大豆油 タビオカ粉 米油	740 kcal	30.9 g	18.6 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
12	木	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツメンチかつ(麦)・いちじく入りワインソースかけ さつまいもときのこのシチュー(乳,麦) ミントマト②	牛乳(乳) とり肉 大豆 ソフトチーズ(乳) とりから 豚肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん マツシユルーム しめじ パセリ キャベツ いちじく、ミントマト(いわき市産)	パン(乳,麦) マーガリン(乳) パン粉(麦) 小麦ふすま(麦) さつまいも 砂糖 油 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) 米油 コーンフラワー でん粉	845 kcal	26.8 g	33.3 g	2.4 g
13	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉とこんにやくのごまみそ和え すまし汁 冷凍みかん 小魚	牛乳(乳) とり肉 なた 豆腐 かたくちいわし みそ	にんじん えのきたけ こんにやく みかん みつば(いわき市産)	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま コーンスターチ	779 kcal	34.1 g	21.1 g	2.8 g
🐟 魚食給食 🐟			いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「いわし」です。						
16	月	ごはん 牛乳(乳) いわしオレンジ煮 根菜とこんにやくの金平 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 いわし	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ れんこん こんにやく ごぼう 枝豆 オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 三温糖 砂糖 水あめ	786 kcal	34.5 g	22.6 g	2.9 g
17	火	雑穀ごはん 牛乳(乳) とりから揚げ② チャプスイ(え) ブルーベリーマフィン	牛乳(乳) 豚肉 いか えび(え) たら とり肉 豆乳	たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが ブルーベリー(いわき市産)	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒豆 はと麦 きび砂糖 アマランサス でん粉 砂糖 ごま油 米油 米粉(福島県産)	933 kcal	38.2 g	25.0 g	2.5 g

メンチかつをパンにはさんで、
食べましょう。

かみかみメニュー

いわき市産の
ブルーベリーを
使用した
手作りマフィンです♪

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	水	かじきカツ給食 魚食給食	今月は、小名浜海星高等学校の生徒のみなさんが、実習船「福島丸」でとってきた「かじき」がカツになって登場します。いわき市の郷土料理の八杯汁といっしょに味わって食べてください。 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「かじき」です。						
		麦ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦)・ソース ひじき油炒め 八杯汁	牛乳(乳) 厚揚げ ひじき とり肉 さつま揚げ 大豆 かじき(いわき市産)	ごぼう にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ、しいたけ(いわき市産) さやいんげん	ごはん 大麦 パン粉(麦) 里いも でん粉 三温糖 米油	780 kcal	29.8 g	21.2 g	2.7 g
19	木	リクエストメニュー ★ 上遠野小学校・高坂小学校 ★ ポークカレー(乳)・ナン(乳,麦) 牛乳(乳) 青菜とベーコンのソテー はちみつレモンゼリー	ナンとカレーのおいしい組み合わせのメニューです。CMです。「これ絶対うまいやつ」人気なカレーとナンを食べて元気にすごしましょう。」 牛乳(乳) 豚肉 豚レバー ソフトチーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ にんにく しょうが 小松菜 とうもろこし レモン	パン(乳,麦) 油 じゃがいも 水あめ はちみつ 米粉ルウ でん粉 米油 パーム油 砂糖 ココア 米粉	870 kcal	31.3 g	23.5 g	3.2 g
		ごはん 牛乳(乳) ししゃもから揚げ②・ガーリックソースかけ 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 ししゃも	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 三温糖	785 kcal	27.2 g	22.8 g	2.6 g
20	金	ごはん 牛乳(乳) ししゃもから揚げ②・ガーリックソースかけ 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 ししゃも	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 三温糖	785 kcal	27.2 g	22.8 g	2.6 g
		ごはん じゃこと大豆の佃煮 牛乳(乳) とりつくね②(麦) 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ かつお節 とり肉 大豆(福島県産) ひじき	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産)	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	757 kcal	31.9 g	22.1 g	2.2 g
23	月	ごはん じゃこと大豆の佃煮 牛乳(乳) とりつくね②(麦) 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ ちりめんじゃこ かつお節 とり肉 大豆(福島県産) ひじき	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産)	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	757 kcal	31.9 g	22.1 g	2.2 g
		きつねうどん <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 大学芋 レモンソーダゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なた	玉ねぎ にんじん ほうれん草(福島県産) レモン 長ねぎ(いわき市産) りんご	ソフトめん(麦) さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま	872 kcal	32.1 g	15.3 g	3.0 g
24	火	きつねうどん <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 大学芋 レモンソーダゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なた	玉ねぎ にんじん ほうれん草(福島県産) レモン 長ねぎ(いわき市産) りんご	ソフトめん(麦) さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま	872 kcal	32.1 g	15.3 g	3.0 g
		☆ 食育の日献立 ☆	主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをお伝えします。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)						
25	水	ごはん 牛乳(乳) 赤魚のみそマヨ焼き 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ ひよこ豆 赤魚	大根 小松菜 ほうれん草 にんじん もやし(福島県産) レモン パセリ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 マヨネーズ でん粉 油	756 kcal	31.6 g	22.9 g	2.4 g
		食パン(乳,麦) マーメイドジャム 牛乳(乳) トマトにやんかまぼこ(乳) かぼちゃのマヨチーズ焼き 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 豆乳 ひよこ豆 チーズ(乳) たら 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく かぼちゃ(いわき市産) 枝豆 トマト	パン(乳,麦) 米油 大麦 マヨネーズ でん粉 油 大豆油 タピオカ粉 砂糖 マーメイドジャム	850 kcal	30.3 g	29.4 g	2.9 g
26	木	食パン(乳,麦) マーメイドジャム 牛乳(乳) トマトにやんかまぼこ(乳) かぼちゃのマヨチーズ焼き 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 豆乳 ひよこ豆 チーズ(乳) たら 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく かぼちゃ(いわき市産) 枝豆 トマト	パン(乳,麦) 米油 大麦 マヨネーズ でん粉 油 大豆油 タピオカ粉 砂糖 マーメイドジャム	850 kcal	30.3 g	29.4 g	2.9 g
		ごはん 牛乳(乳) ひれかつ(卵,麦) 卵とじ(卵) おでん(麦) りんご	牛乳(乳) ちくわ(麦) がんも 昆布 卵(卵)	こんにやく 大根 にんじん 玉ねぎ みつば(いわき市産) りんご	ごはん 里いも 砂糖 米油 三温糖 でん粉 ごま 油	829 kcal	29.9 g	21.7 g	3.3 g
27	金	ごはん 牛乳(乳) ひれかつ(卵,麦) 卵とじ(卵) おでん(麦) りんご	牛乳(乳) ちくわ(麦) がんも 昆布 卵(卵)	こんにやく 大根 にんじん 玉ねぎ みつば(いわき市産) りんご	ごはん 里いも 砂糖 米油 三温糖 でん粉 ごま 油	829 kcal	29.9 g	21.7 g	3.3 g
		◇ 食品ロスをなくそう給食 ◇	佃煮の昆布は、だしをとるために使用した昆布を再利用したメニューです。高野豆腐のからあげは、お肉ではなく植物性のお豆腐が材料です。食品ロスについて考えて食べましょう。						
30	月	ごはん 昆布の佃煮 牛乳(乳) 高野豆腐のから揚げ② みそけんちん汁 ひとくち梨ゼリー	牛乳(乳) 豆腐 みそ かつおぶし きくらげ こうや豆腐 寒天 昆布	にんじん 長ねぎ、梨(いわき市産) ごぼう 大根 こんにやく にんにく しょうが	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 ごま マヨネーズ でん粉 砂糖	751 kcal	25.5 g	23.6 g	2.2 g
		ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆ焼き どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 かつおぶし	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 三温糖	794 kcal	34.4 g	25.2 g	2.8 g
31	火	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆ焼き どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 かつおぶし	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 三温糖	794 kcal	34.4 g	25.2 g	2.8 g

*給食回数 20回 *平均栄養価 エネルギー：797kcal たんぱく質：30.9g 脂質：22.5g カルシウム：410mg 食塩：2.7g

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。