



令和5年 10月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 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	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	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) ひれかつ(卵,麦)・たまごじ(卵) じゃがいものみそ汁 ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ だいず ぶた肉 たまご(卵) かんてん	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん みつば みつば、長ねぎ、なし(いわき市産)	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 パン粉(麦) ショートニング こめ油 三おんとう さとう	592 kcal	24.6 g	16.7 g	2.0 g
3	火	魚食給食 むぎごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 おでん(麦) オレンジ	牛乳(乳) ちくわ(麦) がんも こんぶ さんま(いわき市産)	こんにやく だいこん にんじん オレンジ	ごはん 大むぎ 油 さといも さとう でん粉 ごま	568 kcal	21.6 g	16.4 g	2.2 g
4	水	ごはん 牛乳(乳) とりからあげ② チャプスイ(え) こざかな かみかみメニュー	牛乳(乳) いか ぶた肉 えび(え) たら とり肉 かたくちいわし	たけのこ ほしいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが	ごはん でん粉 さとう ごま油 こめ油 コーンスターチ	634 kcal	29.4 g	22.6 g	1.9 g
5	木	☆食育の日献立☆ はつが米入りごはん 主食 牛乳(乳) 赤魚のみそマヨ焼き 主菜 ほうれん草のごまあえ どさんこ汁(乳) 汁物	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ひよこまめ 赤魚	にんじん もやし とうもろこし にんにく 長ねぎ(いわき市産) しょうが レモン パセリ 玉ねぎ ほうれん草	ごはん はつがいはが米 さとう じゃがいも こめ油 ごま でん粉 マヨネーズ 油 バター(乳)	626 kcal	27.4 g	21.7 g	2.1 g
6	金	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー キャベツメンチかつ(麦)・いちじく入りワインソースかけ かぼちやのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 だいず ソフトチーズ(乳) ぶた肉 とりがら スキムミルク(乳)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ かぼちや、いちじく(いわき市産)	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 小麦ふすま(麦) 小麦粉(麦) さとう 油 パン粉(麦) でん粉 こめ油 生クリーム(乳) コーンスターチ でん粉	706 kcal	23.0 g	27.0 g	2.3 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) 切りこんぶとツナの油いため もやしとしいたけのみそ汁	牛乳(乳) みそ こんぶ まぐろフレーク きなこ かつおぶし たまご(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 でん粉 油 さといも ごま さとう こめ油	560 kcal	22.3 g	16.7 g	2.1 g
11	水	しょうゆラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)>・しょうゆ味スープ 牛乳(乳) にんじんしゅうまい①(麦) ブルーベリーマフィン	牛乳(乳) ぶた肉 なんと たら とうにゆう	玉ねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく 長ねぎ、ブルーベリー(いわき市産)	中華ソフトめん(麦) こめ油 さとう 小麦粉(麦) でん粉 きびざとう ごま油 ラード 米粉(福島県産)	620 kcal	24.5 g	15.2 g	2.5 g
12	木	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット① あつあげとキムチのいため物 野菜たっぷりわかめスープ	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ あつあげ こんぶ たら いか たこ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 白さい 長ねぎ(いわき市産) たけのこ もやし、にら(福島県産) しょうが だいこん にんにく	ごはん でん粉 さとう 米粉 ごま ごま油 こめ油 だいち油 タピオカ粉	562 kcal	23.1 g	16.1 g	2.3 g
13	金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) とうふナゲット②(麦) とり肉と豆のトマト煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 白いんげんまめ とうふ とうにゆう たい	にんにく にんじん 玉ねぎ オレンジ マッシュルーム さやいんげん トマト えだ豆 とうもろこし いちご	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも さとう なたね油 でん粉	676 kcal	25.0 g	23.5 g	2.3 g
16	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) ししゃもからあげ② なめことだいこんのみそ汁 レモンソーダゼリー かみかみメニュー	牛乳(乳) みそ かつおぶし ししゃも	長ねぎ、なめこ(いわき市産) だいこん 玉ねぎ りんご レモン	ごはん 三おんとう こめ油 でん粉 さとう	567 kcal	17.8 g	15.5 g	2.2 g
18	水	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆ焼き 肉じゃが れいとうみかん	牛乳(乳) ぶた肉 さば	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん トマト みかん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 水あめ	657 kcal	25.0 g	22.2 g	1.5 g

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	木	🐟 かじきカツ給食 🐟	こんげつ おなほまかいせいとうがっこう せいと 今日は、小名浜海星高等学校の生徒のみなさんが、練習船「福島丸」でとってきた「かじき」がカツになって登場します。	じしゅうせんふくしまる 練習船「福島丸」	とじょう 登場	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「かじき」です。			
		🐟 魚食給食 🐟	い	い	い	633 kcal	26.0 g	20.0 g	2.4 g
20	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・ナポリタンソースかけ マゼドアンヌサラダ 野菜スープ	牛乳(乳) ハム だいた肉 ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ とうもろこし ブロッコリー マッシュルーム ほうれん草(福島県産) ピーマン	ごはん 大むぎ でん粉 さとも(福島県産) こめ油 三おんとう パン粉(麦)	645 kcal	25.5 g	23.4 g	2.5 g
23	月	いわき野菜のうまみそ丼 牛乳(乳) とりつくね(麦) だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 とり肉 ひじき	だいこん こまつな にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ、長ねぎ(いわき市産)	ごはん じゃがいも さとう ごま油 きびざとう でん粉 ごま 小麦粉(麦) パン粉(麦)	611 kcal	27.6 g	19.7 g	2.2 g
24	火	リクエストメニュー ★ うちごうだいにちゅうがっこう 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。」	やさい しつ いしき きい 野菜や、たんぱく質を意識して	くあ しーえむ た ちから メニューを組み合わせて				
		ゆかりごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ブロッコリーソテー ちゅうかたまごスープ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とうふ とり肉	赤しそ 玉ねぎ にんじん とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) ブロッコリー バジル にら(福島県産) きくらげ にんにく	ごはん はるさめ でん粉 ごま油 さとう こめ油 オリーブオイル	648 kcal	29.6 g	25.0 g	2.4 g
25	水	きつねうどん<ソフトめん(麦)>+きつねかけ汁 牛乳(乳) だいがくいも とうにゅうバナナコッタ かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると とうにゅう	玉ねぎ にんじん ほうれん草(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) いちご	ソフトめん(麦) さつまいも こめ油 さとう 水あめ ごま でん粉 だいた油	662 kcal	24.7 g	14.8 g	2.5 g
26	木	◇ 食品ロスをなくそう給食 ◇	つくだに こんぶ 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。	つくだに こんぶ 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。	こうや どうふ 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。			
		ごはん こんぶのつくだに 牛乳(乳) こうやどうふのからあげ② みそけんちん汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ みそ こんぶ かつおぶし こうやどうふ	にんじん 長ねぎ(いわき市産) ごぼう だいこん きくらげ こんにやく にんにく しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 三おんとう ごま マヨネーズ でん粉	622 kcal	22.7 g	22.7 g	2.0 g
27	金	リクエストメニュー ★ かとおのしょうがっこう たかさかしょうがっこう 上遠野小学校・高坂小学校 ★	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ー」人気なカレーとナンを食べて元気にすげましょう。」	くあ ぜったい ナンとカレーの組み合わせのメニューです。	にんき げんき 人気なカレーとナンを食べて元気にすげましょう。」				
30	月	ポークカレー(乳)・ナン(乳、麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ソフトチーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	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 キャベツ こまつな レモン	パン(乳、麦) 油 じゃがいも こめ粉のルー でん粉 はちみつ パーム油 さとう ココア こめ粉 こめ油 水あめ	733 kcal	24.4 g	22.2 g	2.8 g
		ごはん 牛乳(乳) とり肉とこんにやくのみそがらめ すまし汁 りんご	牛乳(乳) とり肉 なると だいた みそ	にんじん えのきたけ みつば ごぼう こんにやく えだ豆 りんご	ごはん でん粉 こめ油 さとう	586 kcal	26.9 g	13.5 g	2.1 g
31	火	🐟 魚食給食 🐟	い	い	い	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「いわし」です。			
		ざっくごごはん 牛乳(乳) いわしオレンジ煮 お煮しめ ご汁	牛乳(乳) だいた肉 油あげ とうふ みそ あつあげ とり肉 いわし(いわき市産)	にんじん 玉ねぎ オレンジ れんこん こんにやく さやいんげん、長ねぎ(いわき市産)	ごはん 大むぎ もちきび 高きび はつがげんまい さとう 水あめ 黒こめ はと麦 アマランサス でん粉 じゃがいも こめ油 三おんとう	628 kcal	28.0 g	19.7 g	2.3 g

*給食回数20回 *平均栄養価 エネルギー：627kcal たんぱく質：25.0g 脂質：19.7g カルシウム：379mg 食塩：2.2g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。たまご(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※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)等が混入す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児童が見られます。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。