



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 : 郷土いわきの「食」を発見しよう

三和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) 厚焼き卵(卵) ねぎの油みそ 豚肉のうま煮	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 厚揚げ 卵(卵) みそ かつお節	玉ねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ さやえんどう 長ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 米油	781 kcal	32.3 g	22.4 g	2.7 g
3	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉とレバーの南蛮漬け 小松菜のみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ とりレバー とり肉 ヨーグルト(乳)	こまつな もやし にんじん 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	822 kcal	36.2 g	21.3 g	2.4 g
4	水	🍀 魚食 給食 ① 🍀 ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 肉じゃが ミントマト②	牛乳(乳) 豚肉 いわし	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん オレンジ ミントマト	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	764 kcal	36.0 g	19.3 g	2.7 g
5	木	給食はありません							
6	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) 白菜とコーンのクリームスープ(乳,麦) キウイフルーツ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	とうもろこし 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ キウイフルーツ	パン(乳,麦) じゃがいも ホワイトルウ(麦 乳) でん粉 生クリーム(乳) バター(乳)	792 kcal	28.9 g	23.9 g	2.3 g
10	火	🍀 魚食 給食 ② 🍀 ゆかりごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 どさんこ汁(乳) りんご	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さんま	赤しそ にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 大根 りんご	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖	743 kcal	26.6 g	20.2 g	2.7 g
11	水	ひき肉のカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳)・ストロベリー味 枝豆とコーンのソテー(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 枝豆 とうもろこし	ごはん じゃがいも 大麦 カレールウ(乳,麦) 米油 バター(乳) 砂糖	849 kcal	28.5 g	22.0 g	3.3 g
12	木	ジャージャーめん 〈中華ソフトめん(麦)+肉みそスープ〉 牛乳(乳) 里いものフライドポテト バナナ	牛乳(乳) とり肉 みそ ホタテ 豚肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく バナナ	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま油 砂糖 ごま でん粉 里いも	893 kcal	34.9 g	17.7 g	3.0 g
13	金	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) かぼちゃひき肉フライ(麦) わかめスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 大豆 豚肉 チーズ(乳)	にんじん 長ねぎ とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ ブルーベリー	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	776 kcal	35.8 g	28.1 g	3.0 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー すいとん汁(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく オレンジ	ごはん すいとん(麦) 米油 砂糖 でん粉	740 kcal	31.7 g	16.3 g	2.1 g

給食回数：20回 エネルギー：792kcal たんぱく質：31.8g 脂質：22.1g カルシウム：428mg 食塩相当量：2.7g

夕食はうす味にしましょう。

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
17	火	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のキムチ炒め たまごスープ(卵) いもけんぴ <small>かみかみメニュー</small> 小魚	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 昆布 大豆 みそ 煮干し	玉ねぎ にんじん ほうれん草 大根 干しいたけ 白菜 しょうが にら にんにく 長ねぎ ちがひ りんご	ごはん でん粉 砂糖 こめ粉 水あめ 米油 さつまいも	718 kcal	33.2 g	18.9 g	2.6 g
18	水	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) まめみそ いなか汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 生揚げ みそ 煮干し 大豆 豚肉	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん 里いも ごま油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ごま	829 kcal	30.0 g	27.7 g	2.8 g
19	木	麦ごはん 牛乳(乳) さんまの甘露煮 <small>かみかみメニュー</small> こんにゃくのおかか煮 大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 さんま とり肉 さつま揚げ	大根 長ねぎ しょうが こんにゃく にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも 大麦 でん粉 砂糖 米油	720 kcal	29.9 g	20.0 g	2.4 g
20	金	食パン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) ブロッコリーとエリンギのソテー(乳) さつまいものシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム パセリ エリンギ とうもろこし レモン	パン(乳,麦) さつまいも 生クリーム(乳) 砂糖 はちみつ バター(乳) 初搾乳(乳,麦)	834 kcal	31.7 g	22.4 g	2.3 g
23	月	ごはん 牛乳(乳) きのご信田煮(麦) じゃがいものそぼろ煮 プルーン	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ みそ 大豆 油揚げ	玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく しいたけ しめじ プルーン	ごはん じゃがいも 砂糖 で ん粉 パン粉(麦)	735 kcal	29.8 g	14.4 g	2.1 g
24	火	魚食 給食③ ごはん 牛乳(乳) かじきかつ(麦) ソース ひじきの油炒め 八杯汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 生揚げ 大豆 かじき とり肉 ひじき さつま揚げ	こんにゃく にんじん 大根 こねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん 里いも でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	802 kcal	31.6 g	21.5 g	3.1 g
25	水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) じゃがいものツナマヨネーズあえ カレーおでん(卵,麦)	牛乳(乳) ウィナー とり肉 のり ちくわ(麦) がんもどき 大豆 うずら卵(卵) まぐろフレーク	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ	ごはん でん粉 ラード パン粉(麦) 砂糖 米油 じゃがいも マヨネーズ	874 kcal	28.9 g	34.4 g	2.5 g
26	木	みそかけうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+みそかけ汁) ちくわの磯辺揚げ②(麦) りんご <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豚肉 みそ ちくわ(麦) 青のり	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし キャベツ きくらげ りんご	ソフトめん(麦) 米油 でん粉	834 kcal	36.6 g	20.1 g	3.3 g
27	金	リクエスト献立 ◆ 好間第四小学校 メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) はるさめサラダ 野菜スープ はるかぜりー	「好き・きらいせず」に食べてね！(好間第四小学校より) ※リクエストされたグレープフルーツに代わり「はるかぜりー」にしました。 牛乳(乳) とり肉	玉ねぎ にんじん 白菜 とうもろこし ほうれん草 もやし キャベツ はるか	メロンパン(乳,麦,卵) 米油 春雨 ごま油	749 kcal	33.7 g	24.7 g	2.5 g
30	月	リクエスト献立 ◆ 三和小学校 ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) ウィンナーとキャベツのソテー ほうれん草のみそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ まぐろフレーク ウィンナー	ほうれん草 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ エリンギ 小松菜 レモン	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 水あめ はちみつ	872 kcal	30.6 g	29.4 g	3.0 g
31	火	ごはん 納豆 牛乳(乳) 車麩の煮しめ(麦) わかめ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ とり肉 納豆	長ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 車麩(麦) 砂糖 米油	706 kcal	30.0 g	16.3 g	2.8 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)