



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 : 郷土いわきの「食」を発見しよう

三和学校給食共同調理場

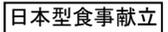
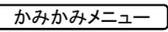
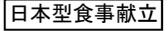
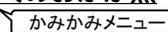
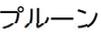
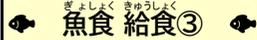
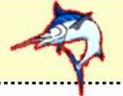
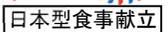
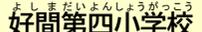
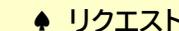
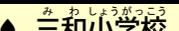
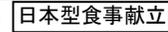
日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ねぎの油みそ ぶた肉のうま煮	牛乳(乳) ぶた肉 こおりどうふ あつあげ たまご(卵) みそ かつおぶし	玉ねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ さやえんどう 長ねぎ	ごはん さとう でん粉 こめ油	597 kcal	25.3 g	18.4 g	2.2 g
3	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉とレバーのなんばんづけ こまつなのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とうふ みそ とりレバー とり肉 ヨーグルト(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 こめ油 さとう ごま	649 kcal	31.2 g	17.4 g	2.1 g
<p>魚食給食①</p> <p>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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今回は「いわし」です。</p>									
4	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 肉じゃが ミニトマト	牛乳(乳) ぶた肉 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 ミニトマト	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	588 kcal	28.0 g	16.2 g	1.9 g
5	木	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のキムチいため たまごスープ(卵) いもけんぴこざかな	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 たまご(卵) こんぶ だいず みそ にぼし	玉ねぎ にんじん ほうれん草 なら だいこん ほししいたけ はくさい しょうが にんにく 長ねぎ チンゲンサイ りんご	ごはん でん粉 さとう こめ粉 水あめ こめ油 さつまいも	558 kcal	25.9 g	16.6 g	2.3 g
6	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) はくさい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 はくさい 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)	630 kcal	23.1 g	20.2 g	2.0 g
<p>魚食給食②</p> <p>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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月2回目は「さんま」です。</p>									
10	火	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) ぶた肉 とうふ 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 だいこん りんご	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でん粉 さとう	593 kcal	22.2 g	18.0 g	2.4 g
11	水	ひき肉のカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳)・ストロベリーあじ えだまめとコーンのソテー(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 トマト りんご えだまめ とうもろこし	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) こめ油 バター(乳) さとう	640 kcal	22.3 g	17.7 g	2.5 g
12	木	ジャージャーめん 〈ちゅうかソフトめん(麦)+肉みそスープ〉 牛乳(乳) さといものフライドポテト バナナ	牛乳(乳) とり肉 みそ ホタテ ぶた肉	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	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま油 さとう ごま でんぷん さといも	647 kcal	25.8 g	15.2 g	2.8 g
13	金	コッパパン(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	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ だいず ぶた肉	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 さとう パン粉(麦) こめ油	568 kcal	27.4 g	19.3 g	2.4 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 油あげ ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ ねぎ ピーマン しょうが にんにく	ごはん すいとん(麦) こめ油 さとう でん粉	590 kcal	26.4 g	14.4 g	1.8 g

給食回数：20回 エネルギー：614kcal たんぱく質：25.6g 脂質：18.3g カルシウム：376mg 食塩相当量：2.3g

10月(小学校)

【 今月の三和町産野菜：じゃがいも、長ねぎ、さつまいも 】

三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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
17	火	給食はありません							
18	水	ごはん 牛乳(乳)  メンチカツ(麦) まめみそ  いなか汁	牛乳(乳) なまあげ みそ 煮ぼし だいず ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん さといも ごま油 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油 ごま	640 kcal	23.9 g	22.8 g	2.4 g
19	木	麦ごはん 牛乳(乳)  さんまのかんろ煮 こんにゃくのおかか煮 だいこんのみそ汁 	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ かつおぶし さんま とり肉 さつまあげ	だいこん 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 おおむぎ でん粉 さとう こめ油	549 kcal	24.1 g	17.2 g	2.2 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 なまクリーム(乳) さとう はちみつ バター(乳) 杓付ゆ(乳,麦)	675 kcal	25.6 g	18.6 g	1.9 g
23	月	ごはん 牛乳(乳) きのこしのだ煮(麦) じゃがいものそぼろ煮 	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ みそ だいず 油あげ	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 さとう でん粉 パン粉(麦)	599 kcal	25.9 g	13.5 g	2.0 g
24	火	   <p>今月3回目の魚食給食は「かじき」です。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」をカツにしました。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。</p>							
		ごはん 牛乳(乳) かじきかつ(麦) ソース  ひじきの油いため はちはい汁	牛乳(乳) なまあげ だいず かじき とり肉 ひじき さつまあげ	こんにゃく にんじん だいこん こねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん さといも でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう	623 kcal	26.0 g	17.7 g	2.6 g
25	水	ごはん やきのり 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 だいず うずらたまご(卵) まぐろルーク	こんにゃく だいこん にんじん 玉ねぎ	ごはん でん粉 ラード パン粉(麦) さとう こめ油 じゃがいも マヨネーズ	667 kcal	23.7 g	27.1 g	2.0 g
26	木	みそかけうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+みそかけ汁) ちくわのいそべあげ(麦) 	牛乳(乳) ぶた肉 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) こめ油 でん粉	601 kcal	26.5 g	15.3 g	2.4 g
27	金	  <p>「好き・きらいせずにご食べてね！」(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「はるかゼリー」にしました。</p>							
		メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) はるさめサラダ  やさいスープ はるかゼリー	牛乳(乳) とり肉	玉ねぎ にんじん はくさい 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) こめ油 はるさめ ごま油	599 kcal	27.5 g	21.2 g	2.1 g
30	月	  <p>「残さず、おいしく食べてください！」(三和小学校より)</p>							
		ツナごはん(げんりょうごはん) 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) 油あげ とうふ 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 こまつな レモン	ごはん じゃがいも さとう こめ油 水あめ はちみつ	699 kcal	25.0 g	24.6 g	2.5 g
31	火	ごはん なつとう 牛乳(乳)  くるまがの煮しめ(麦)  わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ とり肉 なつとう	長ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも くるまが(麦) さとう こめ油	569 kcal	26.1 g	14.6 g	2.6 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)