



# 令和5年 10月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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
<b>魚食給食：さんま</b> いわき市では昔から「さんま」が多く水揚げされており、様々な料理で楽しまれてきました。今回はさんまのおろし煮です。									
2	月	ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 ご汁 キャベツとぶた肉のみそいため	牛乳(乳)・(福島県産・通年) ぶた肉 <b>さんま(いわき市産)</b> みそ <b>だいず(福島県産)</b> 油あげ とうふ	大根 キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ ほししいたけ こんにゃく	ごはん(いわき市産・通年) でんぷん さとう こめ油 きびざとう じゃがいも	622 kcal	27.4 g	20.5 g	2.3 g
3	火	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・いちじくソースかけ ポパイサラダ おおむぎ入りやさいスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ハム とり肉	玉ねぎ にんじん <b>いちじく(いわき市産)</b> セロリ キャベツ とうもろこし にんにく <b>もやし(福島県産・通年)</b> ほうれん草	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油 きびざとう ごま おし麦 ブルーベリージャム	659 kcal	33.1 g	22.5 g	3.1 g
4	水	ごはん 牛乳(乳) さばのこうみやき <b>くわわかめのいため煮</b> どさんこ汁	牛乳(乳) さば くわわかめ ぶた肉 さつまあげ かつおぶし とり肉 <b>だいず(福島県産)</b> とうふ みそ	<b>こねぎ(いわき市産)</b> レモン しょうが にんにく にんじん こんにゃく もやし さやいんげん とうもろこし 長ねぎ	ごはん きびざとう こめ油 じゃがいも	605 kcal	28.3 g	20.6 g	1.8 g
5	木	きのこうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+きのこかけ汁＞ <b>こめこのかみかみかあげ りんご</b>	牛乳(乳) とり肉 なんと	玉ねぎ ごぼう とうもろこし にんじん えのきたけ しめじ ほししいたけ <b>なめこ(いわき市産)</b> りんご	ソフトめん(麦) さつまいも こめ粉 でんぷん こめ油	629 kcal	25.1 g	14.8 g	2.1 g
<b>勿来第二中学校リクエストメニュー</b> <b>こんだてCMです☆ 『みんなの好きなものをつめ合わせました。味わって食べてください！』</b>									
6	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のバジルやき <b>きんぴらごぼう</b> 肉じゃが	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉	バジル にんにく ごぼう にんじん えだまめ 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん オリーブオイル きびざとう こめ油 じゃがいも	573 kcal	26.1 g	14.8 g	1.6 g
<b>錦小学校リクエストメニュー</b> <b>こんだてCMです☆ 『色々ふうしたので、ぜひおいしく食べてください。』</b>									
10	火	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー ハンバーグ・ケチャップソースかけ <b>ひよこ豆のソテー</b> コンソメスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ひよこ豆 ウインナー	玉ねぎ トマト とうもろこし えだまめ キャベツ セロリ にんじん パセリ	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも でんぷん なたね油 ラード こめ油	668 kcal	26.6 g	24.1 g	3.0 g
11	水	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) アジフライ(麦) げんえんソース いそあえ ぶた汁	牛乳(乳) あじ かまぼこ こんぶ のり ぶた肉 とうふ みそ <b>だいず(福島県産)</b>	ほうれん草 はくさい にんじん こんにゃく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 でんぷん さとう きびざとう じゃがいも	579 kcal	24.1 g	16.8 g	2.0 g
12	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) とり肉とこんにゃくのみそがらめ さわにわん オレンジ	牛乳(乳) とり肉 みそ ぶた肉 あじつけのり	こんにゃく 長ねぎ しょうが 大根 にんじん ごぼう ほししいたけ <b>みつば(いわき市産)</b> オレンジ	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう ごま	552 kcal	25.1 g	14.1 g	2.0 g
13	金	秋やさいカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) <b>キャベツとこまつなのじゃこいため</b> とうにゅうプリン	牛乳(乳) ちりめんじゃこ ぶた肉 <b>だいずミート(福島県産)</b> チーズ(乳) スキムミルク(乳) とうにゅう	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん 玉ねぎ ブロッコリー なす しめじ にんにく	ごはん ごま油 カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦) こめ油 さとう 水あめ パーム油	644 kcal	20.3 g	20.7 g	2.4 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) あげ豆腐のそぼろあんかけ きゅうりとわかめのあえ物 こまつなのみそ汁	牛乳(乳) あげだし豆腐 とり肉 ハム わかめ とうふ 油あげ みそ	玉ねぎ きゅうり もやし こまつな	ごはん こめ油 でんぷん ごま油 きびざとう じゃがいも	554 kcal	22.7 g	18.1 g	2.0 g
17	火	ごはん 牛乳(乳) しみ豆腐のからあげ② はくさいのツナマヨサラダ ちゅうかはるさめスープ	牛乳(乳) こおり豆腐 まぐろフレーク とり肉 とうふ	にんにく しょうが はくさい にんじん きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ こまつな きくらげ	ごはん マヨネーズ でんぷん こめ油 はるさめ ごま油	616 kcal	21.6 g	23.7 g	1.5 g

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちよ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		
18	水	やさいのうまみそどん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) たまごスープ(卵)	牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり ぶた肉 みそ とり肉 たまご(卵)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ <b>しいたけ(いわき市産)</b> こまつな ほうれん草 ほしいたけ	ごはん でんぷん こめ粉 ごめ油 ごま油 きびざとう ごま	603 kcal	27.7 g	17.8 g	2.5 g		
19	木	♪ 菊田小学校リクエストメニュー♪ <b>こんだてCMです☆ 『みなさん残さず食べて、午後の授業もがんばりましょう。』</b>									
19	木	みそラーメン 牛乳(乳) <中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> <b>しそぎょうざ(麦)②</b> はちみつレモンゼリー	<b>カミカミメニュー</b> 牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 みそ	キャベツ 青じそ 玉ねぎ にんにく にんじん たけのこ もやし 白菜 レモン とうもろこし <b>にら(福島県産)</b> しょうが	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 油 ラード ごめ油 水あめ はちみつ	686 kcal	26.9 g	16.8 g	3.0 g		
20	金	◆ <b>魚食給食：いわし</b> ◆ 「いわし」はいわき市でとれる魚の中でも漁獲量の多い魚です。ほんのりオレンジの香りがする「オレンジ煮」を味わってください。									
20	金	ごはん 牛乳(乳) いわしオレンジ煮 こんにやくのおかか煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳(乳) <b>いわし(いわき市産)</b> とり肉 さつまあげ かつおぶし わかめ とうふ みそ	 オレンジ こんにやく にんじん さやいんげん 長ねぎ	ごはん さとう きびざとう ごめ油 じゃがいも	562 kcal	25.5 g	16.0 g	2.6 g		
23	月	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② チャプスイ もやしのカレードレッシングあえ	牛乳(乳) だいず いわし ぶた肉 ハム いか かまぼこ	しょうが 玉ねぎ もやし ほうれん草 とうもろこし ほしいたけ キャベツ にんじん グリンピース	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード ごめ油 きびざとう	608 kcal	24.4 g	20.2 g	2.1 g		
24	火	コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) 県産チキンカツ(麦) さつまいもサラダ(乳) ミネストローネ(麦)	牛乳(乳) <b>とり肉(福島県産)</b> チーズ(乳) だいず ハム 白いんげん豆	玉ねぎ きゅうりにんじん セロリ キャベツ さやいんげん にんにく <b>トマト(いわき市産)</b> レモン	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦) ごめ油 さつまいも マコネーズ マカロニ(麦) はちみつ	732 kcal	27.8 g	25.3 g	2.3 g		
25	水	ごはん 牛乳(乳) グレープゼリー 県産とりつくね(麦) <b>ざくざく</b> <b>きりぼし大根とこまつなの油いため</b>	牛乳(乳) ぶた肉 <b>とり肉(福島県産)</b> さつまあげ だいず かつおぶし やきとうふ	しょうが 玉ねぎ きりぼし大根 にんじん こまつな ほしいたけ ごぼう 大根 こんにやく ぶどう	ごはん 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) だいず油 きびざとう ごめ油 じゃがいも	584 kcal	25.9 g	18.4 g	1.8 g		
26	木	◆ <b>かじきカツ給食(魚食給食)</b> ◆ <b>小名浜海星高校 海洋科の生徒さんたちが船の実習でしゅうかくした「かじき」を、「かじきカツ」にしてお届けします。</b>									
26	木	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) かじきカツ(麦) げんえんソース ひじきの油いため はちはい汁	<b>カミカミメニュー</b> 牛乳(乳) だいず とり肉 <b>くろかじき(いわき市産)</b> ほしひじき 油あげ なまあげ	 にんじん さやいんげん こんにやく 大根 長ねぎ ごぼう ほしいたけ	ごはん 大麦 でんぷん パン粉(麦) ごめ油 きびざとう さいも	644 kcal	26.2 g	21.1 g	1.8 g		
27	金	くり入りごもくごはん(げんりようごはん) 牛乳(乳) きのこしのだ煮(麦) 具だくさんみそ汁	牛乳(乳) だいず 油あげ とり肉 とうふ みそ	こんにやく 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ ほうれん草 長ねぎ 	ごはん でんぷん さとう パン粉(麦) くり きびざとう じゃがいも	514 kcal	22.0 g	14.1 g	1.9 g		
30	月	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット ドライカレー わかめスープ	牛乳(乳) たら いか たこ <b>だいずミート(福島県産)</b> ぶた肉 とり肉 わかめ とうふ	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが 長ねぎ とうもろこし	ごはん でんぷん さとう だいず油 ごめ油 こめ粉 きびざとう ごま	567 kcal	26.6 g	14.9 g	2.1 g		
31	火	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ さつまいもシチュー(乳,麦) みかん 	牛乳(乳) たまご(卵) ぶた肉 とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム みかん 	パン(乳,麦) でんぷん さとう ごめ油 油 きびざとう さつまいも いちごジャム 小麦粉(麦) 生クリーム(乳) だいず油	699 kcal	24.8 g	21.4 g	2.0 g		

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに( )で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べるようにしましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわないときには、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)が混入する可能性があります。

## 10月の食育目標：運動と栄養について知ろう

運動をがんばるためには、栄養が必要です。体を動かす**エネルギー(黄色)**

**の仲間**・筋肉・骨・血液を作る**たんぱく質・カルシウム・鉄(赤の仲間)**

また疲れをいやす**ビタミン(緑の仲間)**を合わせてとりましょう。

