令和5年10月 学校給食予定献立表 (中学校)

桶壳中学校給食室

* * * * * * * * *

* * * * * * * * * *

В	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	エネルキ゛-	たんぱく質	脂質	食塩 相当量	
2	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ 野菜あんかけ こんにゃくのおかか煮 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 ぶた肉 とり肉 さつま揚げ かつお節	大根 こまつな しょうが 玉ねぎ にんにく トマト にんじん えのきたけ ほうれんそう こんにゃく さやいんげん		739 kcal	30.2 g	19.6 g	2.8 g	
3		ごはん 牛乳(乳) 蒸しポークしゅうまい(麦) ホイコーロー かきたまスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 大豆 いわし ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごはん でんぷん ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 ラード 米油	790 kcal	33.3 g	25.8 g	2.9 g	
4	水	ごはん 牛乳(乳) 和風きんぴら包み焼き おひたし じゃがいものそぼろ煮 アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 絹厚揚げ さつま揚げ 豆腐 かつお節 ゼラチン	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ごぼう しょうが キャベツ こまつな りんご アセロラ でんぷん		802 kcal	32.3 g	16.1 g	2.8 g	
5	木	給食はありません								
6	金	★魚食給食★ いわき市では毎月7日を ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 しめじ和え 呉汁	牛乳(乳) ぶた肉 豆腐	合食でも「常磐もの」を給食に取 にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ オレンジ しめじ キャベツ		いわし」 739 kcal	です。 33.2 g	20.3	2.5	
9	月		2	スポーツの日	I		O	U	J	
10	火	ごはん 牛乳(乳) 蒸しどりの大豆みそだれ にんじんのきんぴら	ンAが豊富なにんじん、ブルーへ 牛乳(乳) 豆腐 わかめ	ドリー、レバーなどがあります。 長ねぎ えのきたけ しょうが にんじん こんにゃく		702	32.0	18.7	3.0	
		ねぎたっぷりスープ ★元気応援給食★ 腸の調子を整える食	┃ ▷物繊維が多い食材を使った献立で	ピーマン です。(免疫カアップ食材 ごぼ	<u> </u> う にんじん しいたけ)	kcal	g	g	g	
11	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き ブロッコリーときのこのサラダ 根菜汁	中乳(乳) 油揚げ 豆腐 大豆 さば		雑穀ごはん じゃがいも 元気 広報 水あめ	765 kcal	29.9 g	25.1 g	2.1 g	
12	木	担々麺〈中華ソフトめん(麦)+坦々スープ〉 牛乳(乳) かぼちゃチーズ春巻き(乳・麦) キャベツとコーンのサラダ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ チーズ(乳)	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし チンゲン菜 かぼちゃ キャベツ とうもろこし	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま 春巻きの皮(麦) 砂糖	843 kcal	34.2 g	25.0 g	3.0 g	
13	金	***	* > *<*	給食はありません 🖊 🥍 🤾	*~* >* ~ *>* ~ *	F %				
16	月	ごはん 牛乳(乳) さんまうめ煮 小松菜のごま和え さつま汁	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 さんま	ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ うめ こまつな にんじん	ごはん さつまいも でんぷん 砂糖 ごま	732 kcal	27.3 g	20.1 g	2.6 g	

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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。 ※減量ごはん:通常のごはんより精白米が10g少なくなっています。

※雑穀ごはんは、精白米に粟やきび、発芽玄米などを混ぜて炊いたごはんです。

※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時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

10 月(中学校) 給食回数18回 平均栄養価:エネルギー763kcal たんぱく質30.7g 脂質21.3g カルシウム430mg 食塩相当量2.7g

	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	エネルキ゛-	たんぱく質	脂質	食塩 相当量	
		★かじきカツ給食★ 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。八杯汁は、いわき市の郷土料理です。 八杯汁の名前の由来は、「八杯お変わりしてもよい」とか「八種類の材料を使うから」とか「一丁の豆腐から八人分作れるから」などの説があります。								
17	火	ごはん 牛乳(乳) 福島丸かじきカツ(麦) ソース ひじきの油炒め 八杯汁	牛乳(乳) 絹厚揚げ 大豆 かじき とり肉 ひじき さつま揚げ	干ししいたけ ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ さやいんげん	ごはん 里芋 でんぷん パン粉(麦) 米油 砂糖 ごま	829 kcal	34.5 g	21.1 g	2.8 g	
18	水	ごはん 牛乳(乳) さけの三味焼き ごぼうサラダ(卵) 肉団子のすまし汁(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 さけ	玉ねぎ にんじん しょうが 長ねぎ こまつな もやし とうもろこし 枝豆 ごぼう	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも パン粉(麦) ごま マヨネーズ(卵)	742 kcal	34.3 g	19.4 g	3.0 g	
		★食育の日献立★ 毎月19日は食育の日!今月は、秋が旬の食べ物をたくさん使った献立です。味わって食べましょう。								
19	木	秋の香りごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) 笹かまの磯辺揚げ(麦) 豆腐のとろみ汁 りんご	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 豆腐 のり	しめじ まいたけ 枝豆 にんじん 大根 長ねぎ りんご	ごはん さつまいも 米油 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉(麦)	718 kcal	31.6 g	16.4 g	2.4 g	
20	金	ポークカレーライス〈麦入りごはん〉 牛乳(乳) 小松菜とコーンのソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト エリンギ とうもろこし こまつな オレンジ		799 kcal	24.7	20.0 g	2.9	
23	月		\$ 1.0 m	給食はありません	3	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	U	J		
24	火	ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐(麦) ねぎ塩あんかけ 小松菜ときのこの磯和え 切干大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 揚げ豆腐(麦) のり	切干大根 こんにゃく にんじん 長ねぎ 玉ねぎ えのき こねぎ こまつな もやし しめじ エリンギ		721 kcal	24.5	22.6 g	2.3 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「常磐もの」を給食に取り入れています。今月2回目は「さんま」です。									
25	水	ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 キャベツのごま和え 彩りきのこ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 さんま	にんじん 大根 なめこ エリンギ しいたけ みつば キャベツ ほうれんそう	ごはん でんぷん 砂糖 ごま	715 kcal	29.6 g	20.7 g	2.5 g	
26	木	けんちんうどん〈けんちんかけ汁+ソフトめん(麦)〉 牛乳(乳) 味付きもちいなり わかめと枝豆のサラダ	牛乳(乳) ぶた肉 油揚げ わかめ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ キャベツ むき枝豆 とうもろこし	ソフトめん(麦) ごま油 砂糖	747 kcal	32.7 g	16.7 g	2.9 g	
27	金	★小白井中リクエストメニュー★ メッメロンパン(卵・乳・麦) 牛乳(乳) 厚焼き玉子(卵) ウィンナーとキャベツのソテー ワンタンスープ(麦)	セージ♪「頑張って考えたので、 牛乳(乳) とり肉 ウインナー 卵(卵)	美味しく食べてください。」 にんじん 玉ねぎ もやし こまつな とうもろこし エリンギ キャベツ	メロンパン(卵・乳・麦) ワンタン(麦) 米油 でんぷん	767 kcal	30.6 g	27.7 g	3.0 g	
30	月	ごはん 牛乳(乳) いかフライ(麦) ソース 大根とツナのサラダ ひき肉ともやしのスープ	牛乳(乳) ぶた肉 「運動」「栄養	にんにく にんじん もやし 長ねぎ こまつな 大根 さやいんげん	ごはん 米油 でんぷん パン粉(麦) 小麦粉(麦) ごま油 砂糖	734 kcal	29.2 g	21.5 g	2.8 g	
		★ハロウィンメニュー★ 10月31日はハロウィンです。ハロウィンは、秋の収穫を祝う収穫祭です。給食には、ハロウィンに飾られるかぼちゃを使ったかぼちゃポタージュが登場します。								
31	火	カレーピラフ(乳)〈減量ごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーとにんじんのソテー かぼちゃポタージュ(乳・麦) グレープゼリー		_	ごはん バター(乳) 小麦粉(麦) 米油 でんぷん コーンスターチ 砂糖 油 ラード 生クリーム(乳)	858		27.0 g	2.7 g	