

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  
食品ロスをなくそう(食べる力・感謝の心)  
平南部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) しろみざかなフライ(麦) ミニトマト① みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ 大豆 豆乳 ホキ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほうれん草 長ねぎ ミニトマト	ごはん こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	607 kcal	22.6 g	19.8 g	1.7 g	
3火	日本型食生活献立 はつが米入りごはん<主食> 牛乳(乳) とり肉のからあげ①<主菜> あおなのおかかあえ<副菜> わかめのみそ汁<汁物>	牛乳(乳) とうふ みそ 大豆 豆乳 わかめ とり肉 糸かまぼこ かつおぶし	長ねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも でんぷん こめ油	571 kcal	23.5 g	18.2 g	2.2 g	
4水	コッペパン(乳 麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ポトフ	牛乳(乳) ウインナー たまご(卵) ぶた肉	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ さやいんげん にんにく トマト	パン(乳 麦) じゃがいも でんぷん さとう 大豆油 こめ油 大豆チョコクリーム(乳)	611 kcal	21.9 g	24.1 g	2.3 g	
5木	ごはん 牛乳(乳) あじのさんがやき・おろしソースかけ とり塩肉じゃが シークワサーゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 あじ みそ	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん ごぼう たけのこ 長ねぎ にんにく だいこん シークワサー	ごはん こめ油 じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード	596 kcal	23.5 g	14.3 g	2.3 g	
6金	ごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのハーベキューソーテー かきたまみそ汁(卵) 大豆小魚	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ たまご(卵) ぶた肉 大豆 青のり にぼし	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま	603 kcal	30.6 g	18.4 g	2.5 g	
10火	地場産物活用献立 日本型食生活献立 魚食給食①	今日はさつまいもやぶた肉、こんにやく、だいすなど福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。ぜひおいしく食べてください。							
10火	魚食給食①	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」を取り入れていきます。今月1回目は「いわし」です。							
10火	ごはん<主食> 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮<主菜> こんにやくのきんぴら<副菜> さつまいものみそ汁<汁物>	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 大豆 豆乳 いわし とり肉 さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ オレンジ こんにやく さやいんげん	ごはん さつまいも さとう 水あめ こめ油	585 kcal	25.2 g	16.6 g	2.3 g	
11水	食パン(乳 麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦) ソース やさいスープ ブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 ブルーベリー	パン(乳 麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でんぷん さとう 水あめ 油 ラード パン粉(麦) こめ油	597 kcal	20.3 g	19.0 g	2.4 g	
12木	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) しゅうまい②(麦) りんご	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 みそ たら	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ こまつな 長ねぎ ひらたけ えだ豆 玉ねぎ しめじ エリンギ りんご	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦)	591 kcal	25.4 g	14.5 g	2.8 g	
13金	地域の郷土料理献立 * いわき市 * 日本型食生活献立 魚食給食②・かじきかつ給食	八林汁はいわき市でも古くから食べられてきた料理です。地域によっては「のっぺい汁」とも呼ばれているそうですよ。							
13金	魚食給食②・かじきかつ給食	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」を取り入れていきます。今月2回目は「かじき」です。							
13金	ごはん<主食> 牛乳(乳) かじきかつ(麦) ソース はちはい汁<汁物> ひじきの油いため<副菜>	牛乳(乳) なまあげ 大豆 とり肉 かじき 干しいじき さつまあげ	干しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ さやいんげん	ごはん さとも でんぷん パン粉(麦) こめ油 さとう	665 kcal	28.4 g	20.4 g	2.4 g	
16月	ごはん やさいとざつこのふりかけ 牛乳(乳) レバーメンチかつ(麦) かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 油あげ みそ 大豆 とりレバー かつおぶし こんぶ	にんじん だいこん 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん モロヘイヤ かぼちゃ 葉大根 トマト	ごはん でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 水あめ ひえ 完熟とうもろこし じゃがいも	652 kcal	22.4 g	24.3 g	1.7 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	
18 水	コッペパン(乳 麦) いちごジャム 牛乳(乳) あおなとコーンのソテー さつまいものシチュー(乳 麦)  さつまいもは、今がおいしい季節です。	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ぶた肉 大豆	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ とうもろこし キャベツ こまつな	パン(乳 麦) こめ油 さつまいも 小麦粉(麦) さとう 油 パーム油 生クリーム(乳) いちごジャム	610 kcal	24.1 g	16.9 g	1.7 g	
19 木	地域の郷土料理献立 * いわき市 * 多めの油で季節の野菜を炒め、砂糖とみそで味付けした「油みそ」は、昔からいわき市の田代町や三和町などで食べられています。								
19 木	魚食給食③ 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「常盤もの」を取り入れていきます。今月3回目は「さんま」です。								
19 木	げん米入りごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) さんまのおろし煮  すいとんはよくかんで食べましょう。 マミーすいとん(麦)	牛乳(乳) とり肉 さんま みそ かつおぶし	ごぼう にんじん 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ みつば だいこん	ごはん 玄米 小麦粉(麦) 白玉粉 でんぷん さとう こめ油	560 kcal	22.8 g	15.6 g	2.2 g	
20 金	日本型食生活献立 にほんがたしよくせいけいけんたて ごはん(主食) 牛乳(乳) とりつくな(麦)①(主菜) ブロッコリーのおかかマヨ和え ご汁(汁物) 副菜								
20 金	日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをおほえましょう。								
20 金	ごはん(主食) 牛乳(乳) とりつくな(麦)①(主菜) ブロッコリーのおかかマヨ和え ご汁(汁物)	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 みそ 油あげ とうふ 豆乳 とり肉 干しひじき まぐろフレーク こおりどうふ かつおぶし	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー	ごはん じゃがいも でんぷん 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) マヨネーズ	626 kcal	26.2 g	22.8 g	1.8 g	
23 月	よくかむ献立 よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。								
23 月	日本型食生活献立 にほんがたしよくせいけいけんたて ごはん(主食) 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ①(麦) (主菜) 副菜 ぶた汁(汁物) きりぼしだいこんとこまつなの油いため								
23 月	日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをおほえしましょう。								
23 月	ごはん(主食) 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ①(麦) (主菜) 副菜 ぶた汁(汁物) きりぼしだいこんとこまつなの油いため	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 大豆 豆乳 ちくわ(麦) 青のり とり肉 かつおぶし	にんじん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ きりぼしだいこん こまつな	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	588 kcal	23.8 g	17.5 g	2.1 g	
24 火	むぎごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・ごまドレッシングかけ はるさめスープ 小魚	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 大豆 とうふ にぼし	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが	ごはん 大麦 でんぷん はるさめ パン粉(麦) さとう ラード ごま油 ごま コーンスターチ	591 kcal	25.8 g	17.9 g	2.3 g	
25 水	食パン(乳 麦) 牛乳(乳) ささみかつ(麦)・ソースかけ ミネストローネ なしジャム	牛乳(乳) ぶた肉 白いんげん豆 大豆 とり肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ さやいんげん なし レモン	パン(乳 麦) こめ油 さとう じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) 水あめ	630 kcal	26.4 g	17.7 g	2.3 g	
26 木	きのこどん(ソフトめん(麦)+きのこかけ汁) 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) みかん  みかんは、今がおいしい果物です。	牛乳(乳) とり肉 なた	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しめじ なめこ えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 みかん	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも でんぷん 大豆油 こめ油	580 kcal	24.1 g	11.6 g	2.2 g	
27 金	季節の行事食献立 * 十三夜 * 日本には「十五夜」の他に「十三夜」という月を眺める風習があります。「十五夜」の次にきれいな月が見られるとされています。今年は10/27です。								
27 金	ごもくごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) くしだんご(ずんだ) はくさいのみそ汁  団子は串に気をつけながら、よくかんで食べましょう。	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ 大豆 豆乳 とり肉 こおりどうふ	玉ねぎ はくさい こまつな えだ豆 干しいたけ ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも だんご さとう くり	619 kcal	23.3 g	13.0 g	2.2 g	
30 月	チキンカレーライス(麦)×(ごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆乳チーズ ウインナー れんにゅう(乳)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー	ごはん こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でんぷん さとう パーム油 ココア こめこ	657 kcal	21.8 g	20.0 g	2.4 g	
31 火	♥ 豊間小学校リクエストメニュー ♥ メッセージ(みんなが好きなメニューを組み合わせました。十分に栄養がとれるように考えたので、ぜひおいしく食べてください。)								
31 火	げんりょうツナごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ なめこだいこんのみそ汁 みかん  米の量が10g減量になっています。	牛乳(乳) とうふ みそ 大豆 豆乳 ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク	だいこん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ こまつな にんじん みかん  いわき市のなめこを使用しています。	ごはん でんぷん ラード さとう 水あめ	623 kcal	25.9 g	20.5 g	2.5 g	

\*給食回数20回 \*平均栄養価 エネルギー：608kcal たんぱく質：24.4g 脂質：18.2g カルシウム：380mg 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。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)  
 ※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じ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。  
 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。