

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	エネルギーになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	地場産物活用献立	今日はさつまいもや豚肉、こんにゃく、大豆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。			
	日本型食生活献立	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ぼえましょう。			
	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。			
	ごはん(主食) 牛乳(乳) いわしのオレンジ者(主菜) こんにゃくのきんぴら(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 大根 長ねぎ オレンジ こんにゃく さやいんげん	ごはん さつまいも 砂糖 水あめ 米油	 756 kcal 31.2 g 19.2 g 2.7 g
3 火	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 でん粉 砂糖 大豆油 米油 大豆チョコクリーム(乳)	780 kcal 26.6 g 30.6 g 2.9 g 夕食はうす味にしましょう。
4 水	麦ごはん 牛乳(乳)・コーヒー レバーの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 油あげ みそ とりレバー	にんじん 大根 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん こんにゃく しょうが 長ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 米油 砂糖 ごま	802 kcal 30.9 g 17.9 g 2.6 g
5 木	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) 肉と野菜のバーベキューソー かきたまみそ汁(卵) みかん	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 卵(卵) 豚肉	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ みかん	ごはん でん粉 砂糖 米油	778 kcal 36.3 g 19.8 g 2.6 g
6 金	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) さばのみそ煮 醤油けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ さば みそ 焼きのり	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 小松菜 長ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖	695 kcal 26.8 g 18.4 g 2.1 g
10 火	食パン(乳 麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ 野菜スープ ブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜 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 でん粉 砂糖 水あめ 油 ラード パン粉(麦) こめ油	768 kcal 25.1 g 23.8 g 3.0 g 夕食はうす味にしましょう。
11 水	♡ 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。】			
	減量ツナごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ なめこと大根のみそ汁 みかん	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豆乳 豚肉 とり肉 まぐろフレーク	大根 玉ねぎ なめこ 長ねぎ 小松菜 にんじん みかん	ごはん でん粉 ラード 砂糖 水あめ	769 kcal 30.2 g 22.8 g 2.7 g
12 木	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。			
	日本型食生活献立	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ぼえましょう。			
	発芽米入りごはん(主食) 牛乳(乳) 笹かまぼこの磯辺揚げ(主菜) 豚汁(汁物) 切り干し大根と小松菜の油炒め(副菜)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 豆乳 笹かまぼこ 青のり とり肉 かつお節	にんじん こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根 小松菜	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも でん粉 米油 砂糖	763 kcal 31.2 g 19.5 g 2.2 g
13 金	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) しゅうまい②(麦) りんご	牛乳(乳) 豚肉 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 ほうれん草 長ねぎ ひらたけ 枝豆 玉ねぎ しめじ エリンギ りんご	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	764 kcal 32.2 g 15.7 g 3.3 g 夕食はうす味にしましょう。
16 月	チキンカレーライス(麦)(ごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーソーテー 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆乳チーズ ウインナー 練乳(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 米油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉	817 kcal 27.5 g 22.0 g 3.0 g 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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		地域の郷土料理献立 * いわき市 *	八杯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。						
		日本型食生活献立	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ぼえましょう。						
17	火	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。						
		ごはん<主食> 牛乳(乳) かじきかつ(麦)<主菜> ソース 八杯汁<汁物> ひじきの油炒め<副菜>	牛乳(乳) 生揚げ 大豆 とり肉 かじき 干しひじき さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ さやいんげん	ごはん 里芋 でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	818 kcal	33.1 g	22.5 g	2.8 g
18	水	玄米入りごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・ごまドレッシングかけ 春雨スープ 小魚	牛乳(乳) 豚肉 寒天 とり肉 大豆 豆腐 煮干し	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しょうが こんにやく 長ねぎ ほうれん草 にんにく 小ねぎ	ごはん 玄米 春雨 砂糖 パン粉(麦) でん粉 ラード ごま油 ごま コーンスターチ	736 kcal	29.7 g	19.1 g	2.7 g
		日本型食生活献立	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ぼえましょう。						
19	木	ごはん<主食> 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ①<主菜> 青菜のおかかあえ<副菜> わかめのみそ汁<汁物>	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豆乳 わかめ とり肉 糸かまぼこ かつお節	長ねぎ しょうが にんじん キャベツ 小松菜	ごはん じゃがいも でん粉 米油	766 kcal	29.2 g	23.6 g	2.6 g
20	金	カルシウム米入りごはん 野菜と雑穀のふりかけ 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦)②・そぼろみそあんかけ 沢煮わん	牛乳(乳) 豚肉 揚げ出し豆腐(麦) とり肉 みそ かつお節 昆布	干しいたけ にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ みつば モロヘイヤ かぼちゃ 葉大根 トマト	ごはん でん粉 砂糖 米油 完熟とうもろこし ひえ じゃがいも 水あめ	711 kcal	26.4 g	22.1 g	2.0 g
23	月	ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き・青菜あんかけ とり塩肉じゃが ぶどうゼリー	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 しょうが なめこ ほうれん草 ぶどう	ごはん こめ油 じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード	726 kcal	27.4 g	15.1 g	2.8 g
24	火	コッペパン(乳 麦) いちごジャム 牛乳(乳) 青菜とコーンのソテー 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) 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ とうもろこし キャベツ 小松菜	パン(乳 麦) 米油 さつまいも 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 油 生クリーム(乳) いちごジャム	768 kcal	30.0 g	20.0 g	2.1 g
		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言われていますよ。今年は10/27です。						
25	水	五目ごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) 串団子(ずんだ) 白菜のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 豆乳 とり肉 凍り豆腐	玉ねぎ 白菜 小松菜 干しいたけ ごぼう にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも 砂糖 栗 団子	769 kcal	28.2 g	15.0 g	2.6 g
		日本型食生活献立	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ぼえましょう。						
26	木	ごはん<主食> 牛乳(乳) とりつくね(麦)①<主菜> ブロッコリーのおかかマヨ和え 呉汁<汁物>	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 とり肉 干しひじき まぐろフレーク 凍り豆腐 かつお節	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 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) ノンエッグマヨネーズ	789 kcal	31.3 g	26.6 g	2.0 g
27	金	きのこうどん(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	牛乳(乳) とり肉 油揚げ	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 でん粉 大豆油 米油	771 kcal	31.7 g	14.3 g	2.9 g
		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人町や三和町などで食べられています。						
		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「常磐もの」を取り入れていきます。今月3回目は「さんま」です。						
30	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) さんまおろし煮 マミーすいとん(麦)	牛乳(乳) とり肉 さんま みそ かつお節	ごぼう にんじん 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 みつば 大根	ごはん 小麦粉(麦) 白玉粉 でん粉 米油 砂糖	715 kcal	28.0 g	17.5 g	2.7 g
31	火	食パン(乳 麦) 梨ジャム 牛乳(乳) ささみかつ(麦) ソース ミネストローネ	牛乳(乳) 豚肉 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 梨 レモン	パン(乳 麦) 米油 砂糖 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 水あめ	755 kcal	30.9 g	21.4 g	2.6 g
*給食回数21回 平均栄養価 エネルギー：763kcal たんぱく質：29.7g 脂質：20.3g カルシウム：426mg 食塩：2.6g									

※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生徒が見られます。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。