

令和5年10月分 学校給食予定献立表（中学校）



今月の食育目標：運動と栄養について知ろう

四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてましよう！

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
<p>🐟 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。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は3回常磐ものが登場します。今日は「いわし」です！</p>									
2	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 いわし	玉ねぎ にんじん こんにやく グリーンピース オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 水あめ	781 kcal	31.6 g	19.8 g	
<p>☆☆ 絹谷分校リクエスト献立 ☆☆ 「いっぱい食べよう。きれいな物でも一口食べよう。」(絹谷分校より)</p>									
3	火	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) ←かみかみメニュー しょう油けんちん汁 レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 豆腐 マグロオイルフレーク 豚肉	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ こんにやく キャベツ しょうが 玉ねぎ 干しいたけ りんご レモン	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 粉あめ 小麦粉(麦) でん粉 春雨 ラード ショートニング 米粉 大豆油	850 kcal	24.7 g	30.3 g	
4	水	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② トマにゃんキムチ丼の具 かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 たら いか たこ	かぼちゃ 玉ねぎ しょうが にんにく トマト にんじん 大根 にら 長ねぎ 白菜 もやし	ごはん 砂糖 米粉 ごま ごま油 でん粉 大豆油 米油	829 kcal	38.4 g	24.1 g	
5	木	中教研のため、給食はありません。							
<p>☆☆ 四倉小学校リクエスト献立 ☆☆ 「苦手な野菜も小さくスープにすれば、モグモグ食べられる!!」(四倉小学校より)</p>									
6	金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー コンソメスープ フルーツゼリー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん 小松菜 ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく みかん パイナップル りんご	パン(乳,麦) 砂糖 メロンシート(卵,乳,麦) じゃがいも 米油	795 kcal	29.2 g	21.6 g	
9	月	スポーツの日							
<p>🐟 魚食給食② 🐟 今回の魚は、「さんま」です。さんまは、秋にとれる刀の形に似た魚なので「秋刀魚」と書きます。</p>									
<p>☆☆ 目の愛護デー ☆☆ 10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる一日にしましょう。</p>									
10	火	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 れんこんのみそ炒め ほうれん草と豆腐のみそ汁 ←かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 さんま	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 れんこん こんにやく さやいんげん しょうが 大根	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉	780 kcal	31.6 g	23.2 g	
11	水	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 切り干し大根の含め煮 キャベツのみそ汁 ←かみかみメニュー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ 卵(卵)	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 こんにやく 干しいたけ さやいんげん	ごはん 砂糖 米油 でん粉	729 kcal	29.7 g	20.9 g	
12	木	麦ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ どさんこ汁(乳) ごまなし小魚 ←かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉 かたくちいわし	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ トマト レモン	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖 菜種油 ラード コーンスターチ	772 kcal	31.5 g	21.5 g	
13	金	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ポテトとじゃこのチーズ焼き(乳) 大麦入りミネストローネ ←かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 ちりめんじゃこ チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ 枝豆 トマト にんにく いちご	パン(乳,麦) 大麦 じゃがいも 米粉 大豆油 米油 砂糖	733 kcal	28.4 g	23.5 g	
16	月	ごはん 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) ユッケジャンスープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) 大豆 とり肉 とりレバー	にんじん もやし 長ねぎ にら にんにく 玉ねぎ オレンジ	ごはん ごま油 砂糖 ごま でん粉 パン粉(麦) 米油	803 kcal	27.9 g	28.9 g	

◆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)

◆給食センターでは、原材料にそば、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。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆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。

◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。



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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>◆◆ 魚食給食③・かじきカツ給食 ◆◆</p> <p>小名浜海星高校の生徒のみなさんは、毎年、練習船「福島丸」に乗り込み、およそ2か月間の遠洋航海実習で、船の操縦の仕方や魚のとり方を学習しています。今日は生徒のみなさんが、北太平洋沖でとったかじきを使った「かじきカツ」です。おいしく食べましょう。</p> <p>今日の「常盤もの」は「かじき」です！</p>							
17	火 ごはん 牛乳(乳) かじきカツ (麦) パックソース ひじきの油炒め 八杯汁	牛乳(乳) 生揚げ ひじき とり肉 さつま揚げ 大豆 かじき	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ さやいんげん	ごはん でん粉 里いも 砂糖 米油 パン粉(麦) ごま	822 kcal	33.1 g	23.0 g
18	水 ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ マグロオイルフレーク 高野豆腐 かつお節 とり肉 とりレバー	玉ねぎ にんじん 長ねぎ とうもろこし ブロッコリー	ごはん ジャがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 砂糖 ごま 油 ラード パン粉(麦)	811 kcal	32.7 g	26.3 g
19	木 みそラーメン〈中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ〉 牛乳(乳) コーンしゅうまい②(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 豆腐 たら	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし オレンジ	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦)	740 kcal	31.3 g	16.9 g
20	金 ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)・ストロベリー 野菜ときのこのホットサラダ さつまいものシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース もやし キャベツ 小松菜 しめじ にんにく いちご	パン(乳,麦) 砂糖 さつまいも 生クリーム(乳) ルウ(乳,麦) 米油 ノンエッグマヨネーズ	856 kcal	31.2 g	28.7 g
23	月 ごはん 牛乳(乳) 豚肉のコロッケ(麦) もやしのしょうがみそ炒め なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ なめこ 小松菜 もやし しょうが	ごはん ジャがいも 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 水あめ ラード パン粉(麦)	765 kcal	25.4 g	22.9 g
24	火 ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ひよこ豆とコーンのソテー グレープフルーツ	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー ひよこ豆	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト とうもろこし 枝豆 グレープフルーツ	ごはん ジャがいも 米油 ルウ(麦)	832 kcal	27.6 g	22.6 g
<p>◆◆ 山梨県郷土料理～ほうとう～◆◆ 小麦粉を練って、ざっくり切っためんを野菜と一緒にみそ仕立ての汁で煮込んだ料理が「ほうとう」です。めんについている小麦粉でとろみがつきます。</p>							
25	水 ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐②(麦)・きのこあんかけ ほうとう	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 のり	にんじん 大根 長ねぎ かぼちゃ えのきたけ	ごはん ほうとうめん(麦) 米油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦)	751 kcal	28.7 g	18.4 g
26	木 麦ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょう油焼き ジャがいもと大根のそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 絹厚揚げ さつま揚げ 昆布 さば	大根 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん 大麦 ジャがいも 砂糖 でん粉 水あめ	804 kcal	34.2 g	24.2 g
27	金 ごはん おかかふりかけ 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) チャプスイ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 うすら卵(卵) かまぼこ のり かつお節	もやし たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが にら	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) ラード 米油	770 kcal	26.4 g	23.7 g
30	月 ごはん 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) マーボー春雨 中華コーンスープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ にんじん 小松菜 とうもろこし たけのこ 干しいたけ グリンピース にんにく しょうが	ごはん ジャがいも コーンスターチ でん粉 春雨 ごま油 砂糖 米油	731 kcal	26.2 g	15.7 g
31	月 混ぜ込みゆかりごはん 牛乳(乳) まぐろフライ(麦) 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 まぐろ	赤じそ こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ しょうが	ごはん ジャがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油	770 kcal	29.0 g	21.6 g