



# 令和6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」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

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	
1	火	いわき野菜のうまみそ丼<雑穀ごはん> 牛乳(乳) いかなゲット① 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ <b>大豆(福島県産)</b> 豚肉 たら いか	大根 こまつな にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ <b>長ねぎ、しいたけ(いわき市産)</b>	<b>ごはん</b> 大麦 もちきび 高きび 黒米 発芽玄米 はと麦 砂糖 アマランサス じゃがいも ごま油 きび砂糖 でん粉 ごま 大豆油 米油	753 kcal	31.1 g	19.8 g	2.4 g	
3	木	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ほうれん草入りチーズオムレツ(卵,乳) マセドアンヌサラダ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 豆乳チーズ とり肉 大豆 かつお節 卵(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト さやいんげん にんにく ブロッコリー りんご <b>ほうれん草(福島県産)</b>	パン(乳,麦) オリーブオイル 水あめ じゃがいも でん粉 砂糖 タピオカ粉 マヨネーズ はちみつ 大豆油	760 kcal	30.9 g	24.2 g	2.8 g	
4	金	<b>リクエストメニュー ★遠野中学校★</b> 工夫して栄養素をしっかりとれるメニューをリクエストしてくれました！CMです「塩味のあるものも甘いものも味わえるすばらしいメニューとなっています！」								
4	金	<b>ごはん</b> 牛乳(乳) とりのから揚げ② なめこと野菜のみそ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豆腐 <b>大豆(福島県産)</b> みそ とり肉 練乳(乳)	<b>なめこ、長ねぎ(いわき市産)</b> にんじん 白菜 小松菜 しょうが	<b>ごはん</b> でん粉 米油 砂糖	761 kcal	29.5 g	24.8 g	2.0 g	
7	月	<b>ごはん</b> 牛乳(乳) いわしの梅煮 みそ煮 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 こんぶ あつあげ さつまあげ みそ いわし 	にんじん こんにやく さやいんげん うめ オレンジ	<b>ごはん</b> じゃがいも 砂糖 でん粉 三温糖	814 kcal	33.8 g	20.8 g	3.0 g	
8	火	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそスープ> 牛乳(乳) パオズ(麦) 大学芋	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 豚レバー	<b>長ねぎ(いわき市産)</b> 玉ねぎ 干しいたけ <b>もやし(福島県産)</b> たけのこ とうもろこし にんじん にんにく しょうが こんにやく キャベツ	中華ソフトめん(麦) さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま ラード 小麦粉(麦) 米こうじ コーンスターチ	833 kcal	33.2 g	16.8 g	3.1 g	
9	水	<b>ごはん</b> 牛乳(乳) レバー入り白ごまつくね②(麦)  どさんこ汁(乳) いわき市産ブルーベリーマフィン	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉 とりレバー 豆乳	にんじん <b>もやし(福島県産)</b>  とうもろこし しょうが にんにく 玉ねぎ <b>長ねぎ、ブルーベリー(いわき市産)</b>	<b>ごはん</b> じゃがいも 米油 砂糖 豆乳バター バター(乳) でん粉 ごま 油 きび砂糖 ラード パン粉(麦) <b>米粉(福島県産)</b>	750 kcal	26.8 g	19.9 g	2.0 g	
10	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・いちじく入りワインソース かぼちゃのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ほたて 豚肉 とりから スキムミルク(乳) 大豆	とうもろこし 玉ねぎ にんじん  <b>かぼちゃ、いちじく(いわき市産)</b>	パン(乳,麦) コーンスターチ 米油 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳) でん粉 パン粉(麦)	805 kcal	30.7 g	27.5 g	2.9 g	
11	金	ポークカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソーテー りんご 	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ にんにく しょうが りんご ブロッコリー キャベツ とうもろこし	<b>ごはん</b> 大麦 じゃがいも パーム油 でん粉 砂糖 ココア 米粉 ルウ(麦) 米油	809 kcal	26.2 g	20.3 g	2.3 g	
15	火	<b>ごはん</b> ひじきとツナの佃煮 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ まぐろフレーク ひじき <b>大豆(福島県産)</b>	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 <b>長ねぎ(いわき市産)</b> しそ	<b>ごはん</b> じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	746 kcal	30.9 g	21.7 g	2.5 g	
16	水	<b>魚食給食</b> いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「かつお」です。								
16	水	<b>ごはん</b> 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し  白菜と大根のみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 油揚げ みそ <b>大豆(福島県産)</b> <b>かつお(いわき市産)</b>	白菜 大根 にんじん しょうが オレンジ	<b>ごはん</b> じゃがいも でん粉 砂糖 油 こめ油 ごま	734 kcal	28.9 g	19.0 g	2.5 g	
17	木	<b>リクエストメニュー ★湯本第二小学校★</b> 栄養バランスを考えたさんの野菜をとり入れたメニューをリクエストしてくれました！CMです「みんなが大好きなメニューを試行錯誤して決定しました！ポイントはハンバーグソースです！」								
17	木	ハンバーガー 牛乳(乳) <バーガーパン(乳,麦)+ハンバーグ・デミグラスソース> さつま芋ときのこのシチュー(乳,麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ほたて 豚肉 とりから スキムミルク(乳) 大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ レモン トマト にんにく	パン(乳,麦) マーガリン(乳) パーム油 小麦ふすま(麦) さつまいも 米粉 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) 水あめ 砂糖 油 米油 でん粉 ラード はちみつ	888 kcal	30.5 g	29.7 g	2.4 g	



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
<b>☆ 食育の日献立 ☆</b>									
18	金	ごはん <sup>主食</sup> 牛乳(乳) <sup>副菜</sup> 厚焼き卵(卵) <sup>主菜</sup> 肉とこんにやくのみそがらめ すまし汁 <sup>汁物</sup>	牛乳(乳) とり肉 なた豆腐 みそ かつお節 卵(卵)	にんじん えのきたけ みつば ごぼう こんにやく えだ豆	ごはん でん粉 米油 砂糖 油	762 kcal	36.3 g	18.7 g	2.9 g
夕食はうす味にしましょう。									
21	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 若竹信田煮 里いものみそ汁 小魚 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ <b>大豆(福島県産)</b> かつお節 油あげ かたくちいわし	にんじん ごぼう 大根 <b>長ねぎ(いわき市産)</b> たけのこ	ごはん 里いも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 ラード アーモンド ごま	724 kcal	28.9 g	19.7 g	2.7 g
23	水	ごはん 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> ししゃもの南蛮づけ えのきとほうれん草のかきたまみそ汁(卵) 一口梨ゼリー	牛乳(乳) とり肉 <b>卵(卵)(福島県産)</b> みそ ししゃも 寒天	えのきたけ にんじん 玉ねぎ <b>ほうれん草(福島県産)</b> チンゲンサイ <b>梨(いわき市産)</b>	ごはん でん粉 米油 砂糖	722 kcal	28.1 g	21.1 g	2.8 g
<b>リクエストメニュー ★綴小学校★</b>									
みんなが好きで、栄養もあるメニューをリクエストしてくれました！CMです「みんなが好きなバジル焼き・栄養たぐさんのみそ汁・小魚、ごはんにはふりかけをかけて食べてみてください！」									
24	木	ごはん のりふりかけ(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き <b>かみかみメニュー</b> 小松菜のみそ汁 小魚	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 <b>大豆(福島県産)</b> みそ とり肉 青のり かたくちいわし 卵(卵) あずき かつお かつお節 スキムミルク(乳)	こまつな 玉ねぎ バジル にんにく	ごはん じゃがいも オリーブオイル でん粉 砂糖 ごま 小麦粉(麦) 油 バター(乳) マーガリン(乳)	737 kcal	31.3 g	21.8 g	2.1 g
<b>リクエストメニュー ★宮小学校★</b>									
とん汁にはたくさんのお野菜が入っているからリクエストしてくれました！CMです「もりもり食べましょう！」									
25	金	発芽米入りごはん 牛乳(乳)・ストロベリー しそ餃子(麦) <b>給食センター手作りのしそぎょうざです！</b> 豚汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 <b>大豆(福島県産)</b> みそ	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 <b>長ねぎ(いわき市産)</b> キャベツ しそ しょうが にんにく ぶどう	ごはん 発芽胚芽米 大豆油 じゃがいも 砂糖 ごま油 小麦粉(麦) 米油 でん粉	735 kcal	23.5 g	16.9 g	1.9 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) トマにやんかまぼこ(乳) 厚揚げとキムチの炒め物 わかめともやしのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ たら わかめ みそ <b>大豆(福島県産)</b> 豚肉 厚揚げ 昆布 チーズ(乳)	こまつな <b>もやし(福島県産)</b> たけのこ 大根 <b>長ねぎ、トマト(いわき市産)</b> しめじ しょうが にんじん にんにく 白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 米粉 ごま ごま油 でん粉 大豆油 タピオカ粉 米油	731 kcal	30.7 g	22.5 g	3.3 g
夕食はうす味にしましょう。									
29	火	麦ごはん 茎わかめのじゃこ煮 牛乳(乳) 和風炒り豆腐包み焼き  さつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 昆布 みそ <b>大豆(福島県産)</b> ちりめんじゃこ 豆腐 かつお節 ぜらチン 茎わかめ	にんじん ごぼう 大根 しょうが <b>長ねぎ(いわき市産)</b> えだ豆 玉ねぎ 干しいたけ オレンジ	ごはん 大麦 さつまいも でん粉 砂糖 油 ごま	774 kcal	31.6 g	17.3 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
<b>魚食給食 ～かじきカツ給食～</b>									
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、南太平洋でとった「 <b>クロカワカジキ</b> 」を使った「かじきカツ」です。お楽しみに！									
30	水	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじき油炒め  八杯汁	牛乳(乳) 生揚げ 大豆 ひじき とり肉 さつま揚げ <b>かじき(いわき市産)</b>	ごぼう にんじん 大根 <b>長ねぎ、しいたけ(いわき市産)</b> こんにやく さやいんげん	ごはん 里いも でん粉 パン粉(麦) 米油 三温糖	768 kcal	29.8 g	20.6 g	2.6 g
31	木	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) かぼちゃとさつまいものコロッケ(麦) キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぼたて 豚肉 とりがら 大豆 豆乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ  ほうれん草 いちご	パン(乳,麦) 米油 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 生クリーム(乳) さつまいも じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 大豆油	810 kcal	31.1 g	26.9 g	2.6 g
*給食回数20回 *平均栄養価 エネルギー：771kcal たんぱく質：30.2g 脂質：21.5g カルシウム：445mg 食塩：2.6g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみ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)  
 ※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)  
 ※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。  
**※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。**