



令和6年 10月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 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	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 みそ煮 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 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	ごはん じゃがいも さとう でんぷん さんおんとう	639 kcal	27.6 g	18.0 g	2.2 g	
2	水	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>常磐給食センターオリジナルメニュー 「常磐ソイから」の登場です！(大豆は英語でソイ ビーン)成長期のみなさんに"だいず"なたんぱく質がたくさん含まれたからあげです。ソイから食べておからだお"だいず"に〜♪</p> </div>								
2	水	ごはん 牛乳(乳) じょうばんソイから にくだんごスープ(卵) いわき市産ブルーベリーマフィン	いわき産のブルーベリーをつかった手作りのマフィンです！ 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず とうにゅう	しょうが にんじん はくさい 玉ねぎ ほししいたけ ほうれん草(福島県産) にんにく ブルーベリー(いわき市産)	ごはん マヨネーズ きびざとう こめこ(福島県産) でんぷん こめ油 とうにゅうバター	677 kcal	27.0 g	23.2 g	1.8 g	
3	木	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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。</p> </div>								
3	木	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし はくさいとだいこんのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 油あげ だいず(福島県産) みそ かつお(いわき市産)	はくさい にんじん だいこん しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう ごま	581 kcal	25.2 g	17.3 g	1.7 g	
4	金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ほうれん草入りチーズオムレツ(卵, 乳) マゼドアンヌサラダ ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) だいず 白いんげん豆 とうにゅうチーズ とり肉 かつおぶし たまご(卵)	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 いちご ブロッコリー ほうれん草(福島県産)	パン(乳,麦) オリーブオイル じゃがいも でんぷん さとう マヨネーズ はちみつ タピオカ粉 だいず油	618 kcal	27.3 g	20.7 g	2.3 g	
7	月	ごはん 牛乳(乳) ししやものなんばんづけ わかめともやしのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ わかめ みそ だいず ししやも	こまつな もやし 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	ごはん でんぷん こめ油 さとう	570 kcal	22.0 g	20.7 g	2.1 g	
8	火	ポークカレーライス(乳,麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) かんてん	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし なし(いわき市産)	ごはん おおむぎ じゃがいも パーム油 でんぷん ルウ(麦) こめ油 さとう	645 kcal	21.9 g	20.5 g	2.4 g	
9	水	みそラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+みそかけ汁> 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) りんご	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず	玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) にら、もやし(福島県産) たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ りんご	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード こめ油	584 kcal	24.3 g	16.2 g	2.2 g	
10	木	はつが米入りごはん 牛乳(乳) いかなゲツ① あつあげとキムチのいためもの はるさめスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 あつあげ こんぶ たら いか	玉ねぎ エリンギ、長ねぎ(いわき市産) ほうれん草、もやし、にら(福島県産) きくらげ たけのこ にんじん しょうが だいこん にんにく はくさい	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 さとう こめこ ごま だいず油 こめ油 はつがはいが米	579 kcal	24.0 g	18.4 g	2.1 g	
11	金	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け 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 ぶた肉 とりがら スキムミルク(乳) だいず	とうもろこし かぼちゃ、いちじく(いわき市産) 玉ねぎ にんじん	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) さとう 油 生クリーム(乳) でんぷん パン粉(麦) こめ油	669 kcal	25.2 g	24.1 g	2.4 g	
15	火	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「めひかり」です。</p> </div>								
15	火	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆ 食育の日 献立 ☆ 主菜・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおほえましよう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)</p> </div>								
15	火	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ① きりぼしだいこんとこまつなの油いため みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ かつおぶし だいず ぶた肉 さつまあげ めひかり(いわき市産)	にんじん 長ねぎ(いわき市産) ごぼう 大根 こんにやく きりぼしだいこん こまつな	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう でんぷん こめこ こめ油	575 kcal	23.0 g	14.9 g	1.7 g	
16	水	いわき野菜のうまみそ丼<むぎごはん> 牛乳(乳) たまごスープ(卵) ハスカップゼリー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)(福島県産) ぶた肉 みそ	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ハスカップ ほうれん草(福島県産) にんにく しょうが 長ねぎ、しいたけ(いわき市産) こまつな	ごはん おおむぎ でんぷん ごま油 きびざとう ごま さとう	589 kcal	25.5 g	16.5 g	2.0 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
17	木	リクエストメニュー ★綴小学校★ ごはん のりふりかけ(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き こまつなのみそ汁 ござかな かみかみメニュー	牛乳(乳) 油あげ とうふ だいず あずき みそ とり肉 のり たまご(卵) かつお かたくちいわし かつおぶし 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 小麦粉(麦) オリーブオイル でんぷん 油 ごま さとう バター(乳) マーガリン(乳)	611	28.8	21.2	2.0
18	金	リクエストメニュー ★湯本第二小学校★ 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> さつまいも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 ぶた肉 とりがら スキムミルク(乳) だいず	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ にんにく トマト レモン	パン(乳,麦) マーガリン(乳) はちみつ 小麦ふすま(麦) さつまいも パーム油 生クリーム(乳) さとう 油 こめ油 こめこ でんぷん ラード 水あめ	732	24.8	23.9	1.9
21	月	ごはん 牛乳(乳) 肉とこんにやくのみそがらめ すまし汁 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なたと とうふ みそ	にんじん えのきたけ みつば ごぼう こんにやく えだまめ オレンジ	ごはん でんぷん こめ油 さとう	566	27.6	13.9	2.1
23	水	わかめうどん<ソフトめん(麦)+わかめかけ汁> 牛乳(乳) だいがくいも ござかな かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 わかめ かたくちいわし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) とうもろこし ほししいたけ	ソフトめん(麦) さつまいも こめ油 さとう 水あめ ごまアーモンド	610	24.5	14.7	2.4
夕食はうす味にしましょう。									
24	木	ごはん 牛乳(乳) 青じそ入りつくね(麦) あおなとしらすの煮びたし だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず とり肉 ひじき 油あげ ちりめんじゃこ	だいこん こまつな しそ 玉ねぎ にんじん もやし(福島県産)	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦)	584	25.4	18.7	2.2
25	金	リクエストメニュー ★宮小学校★ ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー しそぎょうざ(麦) 給食センター手作りのしそぎょうざです! とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず	こんにやく 玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) キャベツ しそ しょうが にんにく だいこん	ごはん じゃがいも さとう ごま油 小麦粉(麦) こめ油 だいず油 でんぷん	558	20.4	16.1	1.7
28	月	ごはん じゃことだいずのつくだ煮 牛乳(乳) いりどうふつつみ焼き ご汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ だいず かつおぶし ゼラチン とり肉 ちりめんじゃこ	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ えだまめ しょうが ほししいたけ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう 油	611	29.4	18.5	2.1
29	火	魚食給食 ～かじきカツ給食～ ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじきの油いため はちはい汁	牛乳(乳) 生あげ ひじき とり肉 さつまあげ だいず かじき(いわき市産)	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ, しいたけ(いわき市産) こんにやく さやいんげん	ごはん さともいも でんぷん さんおんとう こめ油 パン粉(麦)	640	26.0	19.9	2.5
夕食はうす味にしましょう。									
30	水	リクエストメニュー ★遠野中学校★ ごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ② なめことやさいのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) とうふ だいず みそ とり肉	なめこ, 長ねぎ(いわき市産) にんじん はくさい こまつな しょうが アセロラ りんご	ごはん でんぷん こめ油 さとう	640	24.8	22.5	1.7
31	木	ざつこごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし たまご(卵)	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく	ごはん 大むぎ もちぎび 高きび はつがげんまい 黒こめ はと麦 さとう アマランサス じゃがいも こめ油 バター(乳) さんおんとう でんぷん	612	24.1	18.8	2.6
夕食はうす味にしましょう。									

*給食回数21回 *平均栄養価 エネルギー：614kcal たんぱく質：25.2g 脂質：19.0g カルシウム：376mg 食塩：2.1g

※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)等が混入す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。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(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。