



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 : 郷土いわきの「食」を発見しよう

今月の三和町産野菜 : じゃがいも、かぼちゃ、にんにく、さつまいも、さといも

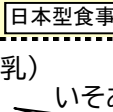


三和学校給食共同調理場

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
1	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 厚焼き卵(卵) ねぎの油みそ 豚肉のうま煮 ごはんにのせて食べましょう。	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 厚揚げ 卵(卵) みそ かつお節	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやえんどう 長ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 米油	784 kcal	32.5 g	23.0 g	2.5 g
3	木	ごはん 牛乳(乳) 親子煮(卵) いわしのつみれ汁 ミニトマト②	牛乳(乳) いわし 豆腐 みそ とり肉 なると 卵(卵)	長ねぎ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ こねぎ ミニトマト	ごはん 砂糖	夕食はうす味にしましょう。			
4	金	麦ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしの梅煮 もやしのしょうが炒め かぼちゃ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 豚肉 いわし	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん もやし 小松菜 しょうが 梅	ごはん 大麦 米油 砂糖	744 kcal	30.7 g	19.6 g	2.2 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー かみかみメニュー すいとん汁(麦) りんご	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご	ごはん すいとん(麦) 米油 砂糖 でん粉	751 kcal	31.3 g	16.3 g	2.1 g
8	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉とレバーの南蛮漬け かみかみメニュー もずくのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) もずく 豆腐 みそ とりレバー とり肉 ヨーグルト(乳)	長ねぎ 小松菜 こんにゃく しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	835 kcal	34.5 g	22.5 g	2.3 g
9	水	食パン(乳,麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) 白菜とコーンのクリームスープ(乳,麦) ひとくちブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳) 寒天	白菜 玉葱 にんじん とうもろこし パセリ ブルーベリー レモン	パン(乳,麦) 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) じゃがいも バター(乳) チョコレート(乳) 砂糖	823 kcal	29.8 g	30.0 g	2.4 g
10	木	ジャージャーめん 牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 さといものフライドポテト バナナ	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート みそ ホタテ 豚肉 ゼラチン とりがら	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく バナナ	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま油 砂糖 ごま でん粉 さといも	夕食はうす味にしましょう。			
11	金	ひき肉のカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳)・ストロベリー味 ブロッコリーとエリンギのソテー(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー エリンギ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(乳,麦) 砂糖 米油 バター(乳)	夕食はうす味にしましょう。			
15	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あじフライ(麦) こんにゃくのみそきんぴら 沢煮椀 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 あじ とり肉 さつまいも揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ みつば こんにゃく さやいんげん	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 ごま油 砂糖 ごま	732 kcal	31.2 g	21.2 g	2.2 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。「豆名月」や「栗名月」ともよばれています。今年は10月15日です。						
16	水	減量黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) 枝豆のソテー(乳) お月見献立 さつまいもと栗のシチュー(乳,麦) 豆乳デザート	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン 豆乳	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ 枝豆 とうもろこし りんご レモン	黒糖パン(乳,麦) 栗 杓付焼(乳,麦) 生クリーム(乳) さつまいも バター(乳) でん粉 水あめ はちみつ	842 kcal	30.6 g	26.0 g	2.2 g

給食回数：19回 エネルギー：792kcal たんぱく質：32.0g 脂質：21.8g カルシウム：445mg 食塩相当量：2.6g

10月（中学校）

三和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	ごはん 牛乳(乳) 納豆 車麩の煮しめ(麦) わかめ汁 日本型食事献立	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ とり肉 納豆	長ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 車麩(麦) 砂糖 米油	717 kcal	30.0 g	16.7 g	2.6 g
18	金	ゆかりごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 豚汁 りんご	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さんま	しそ こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 りんご	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	737 kcal	27.2 g	19.2 g	2.7 g
23	水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) あじフリッター②(え,麦) カレーおでん(卵,麦)	牛乳(乳) ウィナー あじ ちくわ(麦) うずら卵(卵) 豚肉 とり肉 のり あおさ がんもどき おきあみ(え)	うずら卵は、のどにつまらせないよう よくかんで食べましょう。 こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 砂糖 米粉 米油	855 kcal	30.0 g	34.5 g	2.1 g
24	木	きつねうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) 焼きいも キャベツとじゃこの煮びたし	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると しらす干し	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ	ソフトめん(麦) 砂糖 さつまいも	828 kcal	33.4 g	14.0 g	2.8 g
25	金	 魚食 給食  日本型食事献立 ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじきの油炒め 八杯汁	今日の魚食給食は「かじき」です。小名浜海星高等学校の生徒のみなさんが、実習船「福島丸」でとってきた「かじき」をカツにしました。いわき市の郷土料理の八杯汁といっしょに味わって食べてください。	こんにゃく にんじん 大根 こねぎ 干しいたけ さやいんげん にんにく	ごはん 里芋 でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	801 kcal	31.5 g	21.5 g	2.9 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 しゅうまい②(麦) バンサンスー(卵) とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 みそ 卵(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが もやし 小松菜	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 春雨 ごま油 ごま	760 kcal	29.1 g	17.1 g	2.6 g
29	火	 魚食 給食  日本型食事献立 雑穀ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし いそあえ かきたまみそ汁(卵) かみかみメニュー	今日の魚食給食は「かつお」です。いわき市の郷土料理でもある「かつおのあげびたし」を味わいましょう。	にんじん 玉ねぎ いら しょうが 小松菜 もやし	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマノハス でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま	730 kcal	36.9 g	17.4 g	2.5 g
30	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳 オムレツ(卵) さつまいもサラダ ミネストローネ(麦) パンプキンババロア	牛乳(乳) ベーコン 大豆 卵(卵) ハム 豆乳	にんじん 玉ねぎ セロリ さやいんげん トマト にんにく ブロッコリー かぼちゃ	パン(乳,麦) マカロニ(麦) オリーブオイル でん粉 砂糖 さつまいも マヨネーズ 水あめ	872 kcal	36.0 g	32.1 g	2.9 g
31	木	 ★ 内郷第三中学校 ★ ツナごはん【減量ごはん】 牛乳(乳)・コーヒー とり肉の唐揚げ わかめスープ	「からあげを食べるみなさんの笑顔を見せてください！！」(内郷第三中学校より) 牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ まぐろフレーク	にんじん とうもろこし 玉ねぎ しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖	843 kcal	39.9 g	30.1 g	2.9 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」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。

◎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）