



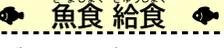
令和6年10月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標 : 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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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
1	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あつやきたまご(卵) ねぎの油みそ ぶた肉のうま煮 ごはんのにせて食べましょう。	牛乳(乳) ぶた肉 こおりどうふ かつおぶし たまご(卵) みそ あつあげ	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 さとう でん粉 米油	599 kcal	25.3 g	18.9 g	2.0 g
2	水	コッペパン(乳,麦) マーガリン 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) やさしいスープ オレンジ	牛乳(乳) ベーコン だいたい ぶた肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 オレンジ	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) 米油 マーガリン	608 kcal	23.5 g	25.3 g	2.4 g
3	木	ごはん 牛乳(乳) おやこ煮(卵) つみれ汁 ミニトマト② ミニトマトは、のどにつまらせないう、よくかんで食べましょう。	牛乳(乳) いわし とうふ みそ とり肉 なると たまご(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 さとう	599 kcal	29.6 g	16.6 g	2.3 g
4	金	むぎごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのうめ煮 もやしのしょうがいため かぼちゃ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ ぶた肉 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 こまつな しょうが うめ	ごはん おおむぎ 米油 さとう	578 kcal	25.3 g	17.1 g	2.0 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー すいとん汁(麦) りんご かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油あげ ぶた肉 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 さとう でん粉	590 kcal	25.9 g	14.4 g	1.6 g
8	火	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー とり肉とレバーのなんばんづけ もずくのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) もずく とうふ みそ とりレバー とり肉 ヨーグルト(乳)	長ねぎ こまつな こんにゃく しょうが	ごはん でん粉 米油 さとう ごま	674 kcal	29.5 g	19.4 g	2.0 g
9	水	食パン(乳,麦) だいたいチョコ(乳) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) はくさい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 だいたい チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳) かんてん	白菜 玉ねぎ 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) さとう	651 kcal	24.3 g	23.4 g	2.0 g
10	木	ジャージャーめん 牛乳(乳) 【ちゅうかソフトめん(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 ぶた肉 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	ちゅうかソフトめん(麦) 米油 ごま油 さとう ごま でん粉 さといも	621 kcal	24.1 g	14.9 g	2.8 g
11	金	ひき肉のカレーライス(乳,麦)〈むぎごはん〉 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 だいたいミート 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 おおむぎ じゃがいも カレールウ(乳,麦) さとう 米油 バター(乳)	616 kcal	21.6 g	15.5 g	2.5 g
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 さわにわん かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 あじ とり肉 さつまあげ みそ	大根 にんじん ごぼう ほしいたけ 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 さとう ごま	578 kcal	25.5 g	18.5 g	1.8 g
16	水	季節の行事食献立 ★ 十三夜 ★ げんりょうこくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) えだまめのソテー(乳) お月見献立 さつまいもとくりのシチュー(乳,麦) とうにゅうデザート	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン とうにゅう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ えだまめ とうもろこし りんご レモン	こくとうパン(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	677 kcal	24.5 g	21.8 g	1.9 g

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 なつとう くるまがの煮しめ(麦) わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ とり肉 なつとう	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 くるまが(麦) さとう 米油	581 kcal	26.1 g	15.5 g	2.4 g
18	金	ゆかりごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 とん汁 りんご	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 さとう	574 kcal	22.1 g	16.7 g	2.3 g
21	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 とり肉のあまから煮 ごぼうのマヨあえ(麦) じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 ちくわ(麦) わかめ	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく ごぼう 切り干し大根 こまつな とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	夕食はうす味にしましょう。			
23	水	ごはん やきのり 牛乳(乳) あじフリッター②(え,麦) カレーおでん(麦)	牛乳(乳) ウィナー あじ ちくわ(麦) ぶた肉 とり肉 のり あおさ がんもどき おきあみ(え)	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) さとう 米粉 米油	664 kcal	23.6 g	28.3 g	1.6 g
24	木	きつねうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) やきいも キャベツとじゃこの煮びたし	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると しらす干し	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ	ソフトめん(麦) さとう さつまいも	夕食はうす味にしましょう。			
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 ひじきの油いため はちはい汁	牛乳(乳) 生あげ だいず かじき とり肉 干しひじき さつまあげ	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 さともいも でん粉 パン粉(麦) 米油 さとう	624 kcal	26.0 g	17.7 g	2.4 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 しゅうまい(麦) パンサンスー(卵) とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 みそ たまご(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが もやし こまつな	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう ラード パン粉(麦) はるさめ ごま油 ごま	557 kcal	21.7 g	13.5 g	2.1 g
29	火	 魚食給食  日本型食事献立 ざっこくごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし いそあえ かきたまみそ汁(卵) かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) みそ かつお のり	にんじん 玉ねぎ いら しょうが こまつな もやし	ごはん おしむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くろまい はと麦 アマランサス ごま でん粉 米粉 米油 さとう	568 kcal	30.3 g	15.9 g	2.2 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 だいず たまご(卵) ハム とうにゅう	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 さとう さつまいも マヨネーズ 水あめ	夕食はうす味にしましょう。			
31	木	 ★ 内郷第三中学校 ★ ツナごはん【げんりょうごはん】 牛乳(乳)・コーヒー とり肉のからあげ わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ 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 さとう	夕食はうす味にしましょう。			

◎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、製造工場に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)