



令和6年 10月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 小松菜とちくわの煮びたし(麦) 大根とねぎのみそ汁	牛乳(乳)(福島県産・通年) みそ いわし 油揚げ ちくわ(麦) 豆腐 大豆ペースト(福島県産・通年)	しょうが 小松菜 もやし(福島県産・通年) 大根 長ねぎ(福島県産)	ごはん(福島県産・通年) でん粉 砂糖 きび砂糖 じゃがいも	705 kcal	29.6 g	18.9 g	2.3 g
2	水	ごはん のりとたまごのふりかけ(卵,乳,麦) 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け 野菜とハムのサラダ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とりレバー ハム 豚肉 あずき 大豆 あおさのり のり かつおぶし さばぶし 卵(卵) とり肉 スキムミルク(乳)	キャベツ しょうが レタス(いわき市産) にんじん 長ねぎ・きゅうり(福島県産) 玉ねぎ もやし 干しいたけ 小松菜	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま オリーブオイル ワンタン(麦) 小麦粉(麦) 砂糖 油 バター(乳) マーガリン(乳)	783 kcal	33.7 g	20.5 g	3.3 g
♪ 川部中学校リクエストメニュー ♪ 献立CMです☆ 『栄養バランスを考えて献立を立てたので、おいしく食べてください。』									
3	木	カレーライス(乳,麦) <麦ごはん> カミカミメニュー 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ブロッコリーソテー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆ミート(福島県産・通年) チーズ(乳) スキムミルク(乳)	バジル にんにく ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリーンピース	ごはん 大麦 オリーブオイル 砂糖 じゃがいも カレールウ(麦) 米油 米粉のカレールウ でん粉 ハヤシルウ(麦)	849 kcal	35.1 g	24.6 g	3.1 g
4	金	かけうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+かけ汁> 栗コロッケ(麦) 海そうともやしのサラダ アセロラゼリー	牛乳(乳) とさかのり 昆布 わかめ 茎わかめ まぐるフレーク とり肉 なた	にんじん もやし とうもろこし キャベツ 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ アセロラ りんご	ソフトめん(麦) 水あめ とうもろこし油 小麦粉(麦) パン粉(麦) さつまいも コーンフラワー じゃがいも でん粉 砂糖 くり 米油 ごま油 三温糖	840 kcal	32.4 g	19.3 g	3.5 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) きんぴらごぼう どさんこ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) 卵(卵) とり肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	ごぼう にんじん さやいんげん もやし とうもろこし にんにく 長ねぎ(福島県産) しょうが	ごはん でん粉 砂糖 油 きび砂糖 米油 じゃがいも 豆乳バター	731 kcal	29.0 g	19.7 g	2.0 g
🐟 かじきカツ給食(魚食給食) 🐟 小名浜海星高校 海洋科の生徒さんたちが船の実習で水揚げした「かじき」を、「かじきカツ」にしてお届けします。									
8	火	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) 減塩ソース ひじきの油炒め 八杯汁	牛乳(乳) 大豆 干しひじき とり肉 くらかじき(いわき市産) さつま揚げ 生揚げ	さやいんげん こんにやく にんじん 長ねぎ(福島県産) 大根 ごぼう 干しいたけ	ごはん でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 さといも	797 kcal	31.8 g	21.9 g	2.3 g
9	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) 県産キャベツメンチカツ(麦)・いちじくソースかけ ごぼうサラダ オニオンスープ	牛乳(乳) ベーコン 豚肉(福島県産)	玉ねぎ ごぼう にんじん いちじく(いわき市産) 小松菜 キャベツ・きゅうり(福島県産) マッシュルーム	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 でん粉 ごま マヨネーズ	742 kcal	27.3 g	28.4 g	3.5 g
🐟 魚食給食 : かつお 🐟 いわきの海でとれた「かつお」をカラッと揚げて、しょうがのきいたたれをかけて、揚げびたしにしました。おいしく食べてください。									
10	木	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし こんにやくのおかか煮 わかめとふのみそ汁(麦) カミカミメニュー	牛乳(乳) かつお(いわき市産) とり肉 さつま揚げ かつお節 わかめ 豆腐 みそ 大豆ペースト	しょうが こんにやく にんじん さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ(福島県産)	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま 豆ふ(麦)	742 kcal	38.3 g	16.9 g	2.7 g
11	金	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)② マカロニサラダ(乳,麦) 呉汁	牛乳(乳) とり肉(福島県産) 大豆 干しひじきハム チーズ(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん とうもろこし きゅうり・長ねぎ(福島県産) 大根 こんにやく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) マカロニ(麦) マヨネーズ じゃがいも	852 kcal	33.7 g	30.2 g	2.2 g
15	火	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) マーボー春雨 みそ野菜スープ カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 いか 豚肉 みそ	キャベツ しょうが にんじん にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース もやし とうもろこし	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 はるさめ ごま油 きび砂糖 じゃがいも	789 kcal	26.2 g	20.7 g	2.9 g
16	水	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ(麦) もやしのカレトレッシング和え 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 豆乳チーズ ハム	玉ねぎ マッシュルーム もやし ほうれん草 キャベツ にんじん セロリ にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 ラード デミグラスソース(麦) 米油 きび砂糖 押麦 油 ブルーベリージャム	731 kcal	38.1 g	24.9 g	3.0 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	
17	木	ごはん 牛乳(乳) 肉団子(麦)② 切干し大根炒め じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳(乳) 大豆 とり肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	ごぼう 玉ねぎ にんじん れんこん 長ねぎ(福島県産) 切干し大根 ごぼう さやいんげん キャベツ 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 水あめ 油 パン粉(麦) きび砂糖 米油 じゃがいも	678 kcal	25.8 g	15.5 g	2.1 g	
♪錦中学校リクエストメニュー♪ 献立CMです☆ 『一生懸命考えたので、残さず食べて下さい♪』										
18	金	塩タンメン 牛乳(乳) ＜中華ソフトめん(麦)+塩タンメンスープ＞ 揚げぎょうざ(麦)② フルーツ杏仁	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆乳	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 れんこん たけのこ もやし 長ねぎ・にら(福島県産) きくらげ にんにく パイナップル みかん	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油 ラー油 水あめ	841 kcal	30.9 g	23.0 g	3.0 g	
♪ 錦東小学校リクエストメニュー♪ 献立CMです☆ 『好きなメニューをバランス良く食べられるように考えました。がんばって考えたので、おいしく食べてくれたらうれしいです。』										
21	月	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のコロッケ(麦) 野菜のおかか和え 豚汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 かつお節 豆腐 みそ 大豆ペースト	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし こんにやく にんじん 大根 長ねぎ(福島県産)	ごはん 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ 油 ラード パン粉(麦) 米油	765 kcal	26.1 g	20.8 g	1.8 g	
22	火	給食はありません 								
23	水	コッペパン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー ポトフ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ベーコン ウインナー(福島県産) ヨーグルト(乳)	キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 さやいんげん	パン(乳,麦) オリーブオイル じゃがいも マーシャルビーンズ(乳)	819 kcal	30.8 g	30.8 g	2.5 g	
24	木	ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② きゅうりとわかめの和え物 チャブスイ	牛乳(乳) 大豆 豆腐 たら ハム わかめ 豚肉 いか かまぼこ	玉ねぎ とうもろこし 干しいたけ きゅうり(福島県産) もやし キャベツ にんじん グリンピース	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) ごま油 きび砂糖	683 kcal	27.1 g	15.6 g	2.7 g	
25	金	麦ごはん 牛乳(乳) アジフライ(麦) 減塩ソース 茎わかめの炒め煮 なめこ汁	牛乳(乳) あじ 茎わかめ さつま揚げ とり肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	にんじん こんにやく さやいんげん なめこ(いわき市産) 大根 長ねぎ(福島県産)	ごはん 大麦 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 きび砂糖	723 kcal	29.5 g	19.9 g	3.8 g	
28	月	五目ごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) 豆腐と野菜のナゲット(麦)② 小松菜ともやしのみそ汁	牛乳(乳) 大豆 豆腐 豆乳 たい とり肉 油揚げ わかめ みそ 大豆ペースト	枝豆 玉ねぎ とうもろこし もやし にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 キャベツ かんぴょう	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 大豆油 米油 きび砂糖 じゃがいも 水あめ	659 kcal	23.0 g	18.9 g	2.3 g	
29	火	ごはん 牛乳(乳) さばの香味焼き 昆布入り小松菜と厚揚げの煮びたし にらと豆腐のすまし汁	牛乳(乳) さば 生揚げ 昆布 とり肉 豆腐	こねぎ(いわき市産) しょうが 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ レモン にら(福島県産)	ごはん きび砂糖	708 kcal	33.2 g	19.9 g	2.4 g	
30	水	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) チキンカツ(麦) キャベツのマリネ 大豆のミネストローネ	牛乳(乳) 大豆 とり肉 ベーコン 大豆	キャベツ きゅうり(福島県産) 玉ねぎ 赤パプリカ にんじん しめじ トマト セロリ さやいんげん にんにく	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 オリーブオイル きび砂糖 いちごジャム	791 kcal	34.1 g	29.9 g	3.0 g	
31	木	ごはん 牛乳(乳) きのこ信田煮(麦) ひじきのごまマヨネーズ和え さつまいものみそ汁	牛乳(乳) 大豆 油揚げ とり肉 干しいたけ まぐろ 豆腐 みそ 大豆ペースト	こんにやく 玉ねぎ にんじん しめじ しいたけ ブロッコリー キャベツ ごぼう とうもろこし 大根 長ねぎ(福島県産)	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 ごま マヨネーズ さつまいも	767 kcal	28.9 g	22.5 g	2.3 g	

給食回数 21回 平均栄養価：エネルギー 762kcal たんぱく質 30.7g 脂質 22.0g カルシウム 432mg 食塩相当量 2.7g

10月の食育目標

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べるようにしましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

※ しらすや海そう類には、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。

運動と栄養について知ろう



運動を頑張るためには栄養も不可欠！！体の動力源となるエネルギー、運動で損傷した筋肉・骨・血液を作るたんぱく質・カルシウム・鉄分、疲労回復につながるビタミンなどを合わせてとりましょう。