

よくかむことは
よく味わうこと



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」

小名浜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	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	みそかけうどん<ソフトめん(麦)+みそかけ汁> 牛乳(乳) 大学いも オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 みそ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし オレンジ	ソフトめん(麦) 米油 砂糖 さつまいも 水あめ ごま	820 kcal	31.6 g	16.7 g	3.0 g
2	水	給食はありません（市中教研のため）							
3	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ ミネストローネ セノビーゼリー(乳)	牛乳(乳) ベーコン 大豆 白いんげん豆 豚肉 乳酸菌飲料(乳)	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト レモン さやいんげん	パン(乳,麦) じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 小麦粉(麦) なたね油 パン粉(麦) 水あめ	804 kcal	30.5 g	25.3 g	2.8 g
4	金	麦ごはん 牛乳(乳) 厚揚げと豚肉のみそ炒め スーパギょうざ(麦) オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 厚揚げ みそ	干しいたけ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ 小松菜 しょうが さやいんげん オレンジ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) もち米粉 でん粉 砂糖 ごま油 油 ラード 米油	741 kcal	25.8 g	18.2 g	2.6 g
☆ 魚食給食 ☆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常盤もの」を取り入れていきます。今日は「かつお」です。									
7	月	ごはん 牛乳(乳) かつおのごまドレッシングかけ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ かつお	にんじん 玉ねぎ しょうが 長ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	797 kcal	37.4 g	18.6 g	2.4 g
☆ 朝食モデルメニュー ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。									
8	火	ごはん 牛乳(乳) 鮭焼き魚 ブロッコリーのおかかマヨ和え 大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 鮭 かまぼこ かつお節	大根 小松菜 長ねぎ キャベツ ブロッコリー	ごはん じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ	736 kcal	30.2 g	22.7 g	2.9 g
9	水	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 野菜のホットサラダ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん もやし 玉ねぎ とうもろこし 小松菜 キャベツ マッシュルーム	ごはん 砂糖 ごま 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	795 kcal	26.3 g	22.4 g	3.3 g
10	木	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) とりささみカツ(麦) ポトフ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 大豆	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ さやいんげん	パン(乳,麦) りんごジャム じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	779 kcal	32.2 g	24.6 g	2.3 g
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
11	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 <u>こんにゃくのきんぴら</u> どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 いわし さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ こんにゃく	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) でん粉 砂糖 ごま	779 kcal	33.8 g	22.6 g	2.6 g
15	火	あんかけラーメン<中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ> 牛乳(乳) 煮卵(卵) 豆乳プリン	牛乳(乳) 豚肉 なると 卵(卵) 豆乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 たけのこ 白菜	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 砂糖 水あめ	766 kcal	33.4 g	19.9 g	3.3 g
16	水	麦ごはん 牛乳(乳) ツナと青菜のソテー ビーンズシチュー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 まぐろフレーク	にんにく 玉ねぎ トマト パセリ マッシュルーム とうもろこし りんご にんじん 小松菜	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 米粉ハヤシルウ	818 kcal	28.6 g	23.8 g	2.6 g
♪ 小名浜東小学校・小名浜西小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「人気のアップルソースかけを献立に入れました。残さず、おいしく味わって食べてください！」									
17	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ なめこと野菜のみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ 小松菜 にんにく りんご レモン ぶどう なめこ	ごはん 砂糖 米油 でん粉 じゃがいも	811 kcal	28.1 g	24.9 g	2.2 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
18	金	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 豚汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ トマト オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ	763 kcal	29.6 g	24.9 g	1.7 g
21	月	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け 呉汁	牛乳(乳) のり かつお節 わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とりレバー	干しいたけ にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく しょうが	ごはん コーンスターチ 砂糖 ごま じゃがいも でん粉 米油	794 kcal	34.8 g	21.5 g	2.6 g
22	火	給食はありません							
23	水	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) トック入りユッケジャンスープ みかん	牛乳(乳) 大豆 豚肉	にんにく にんじん もやし 長ねぎ 小松菜 にら 玉ねぎ みかん	ごはん 米油 米粉 小麦粉(麦) ごま でん粉 砂糖 パン粉(麦)	831 kcal	29.3 g	23.7 g	2.6 g
24	木	コッペパン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく セロリ トマト	パン(乳、麦) じゃがいも 油 マーシャルビーンズ(乳) でん粉 砂糖 米油	754 kcal	31.9 g	28.0 g	2.6 g
魚食給食・かじきカツ給食 今日は、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」がカツになって登場します。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。									
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
25	金	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじきの油いため 八杯汁	牛乳(乳) 厚揚げ かじき 大豆 干しひじき とり肉 さつま揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ さやいんげん	ごはん でん粉 里芋 パン粉(麦) 米油 砂糖 ごま	829 kcal	31.6 g	19.8 g	2.7 g
28	月	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) ハンバーグ デミグラスソースかけ(麦) とり肉と青菜のとりみスープ みかん	牛乳(乳) のり とり肉 豆腐 大豆 豚肉 とり肉	玉ねぎ しょうが 長ねぎ 小松菜 にんにく トマト マッシュルーム みかん	ごはん でん粉 さとう ラード デミグラスソース(麦)	755 kcal	28.7 g	17.2 g	2.2 g
29	火	カレーうどんソフトめん(麦)+カレー南蛮(麦) 牛乳(乳)コーヒー にんじんしゅうまい(麦) もやしのナムル	牛乳(乳) 豚肉 たら とり肉	にんにく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜	ソフトめん(麦) こめ油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) ごま油 カレーウ(麦) ラード ごま	779 kcal	32.9 g	18.1 g	3.0 g
♪鹿島小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「赤・黄・緑の栄養バランスを考えた献立です。残さずおいしく食べてください！」									
30	水	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 まぐろフレーク 豚肉 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく バジル	ごはん でん粉 砂糖 オリーブオイル	844 kcal	37.8 g	31.8 g	2.5 g
31	木	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー とり肉と野菜のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 ウインナー 青のり 煮干し 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト 小松菜 さやいんげん キャベツ	パン(乳、麦) 砂糖 米油 マーガリン(乳) じゃがいも でん粉 ごま	742 kcal	31.2 g	24.5 g	3.0 g

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー787kcal たんぱく質31.3g 脂質22.5g カルシウム410mg 食塩相当量2.6g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(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。※ 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。