

よくかむことは
よく味わうこと



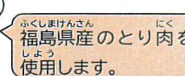
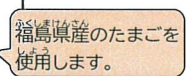
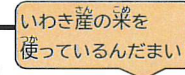
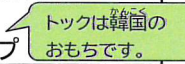
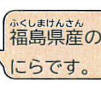
令和6年10月分 学校給食予定献立表（小学校）



◎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	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	I補 ^キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	ごはん 牛乳(乳) ほっけのこんぶしょうゆやき じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ ほっけ	にんじん 玉ねぎ トマト さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉 水あめ	564 kcal	27.4 g	12.7 g	1.8 g
2	水	みそかけうどん(小麦)+みそかけ汁 牛乳(乳) ポテトとじゃこのチーズやき(乳) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ チーズ(乳)	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ もやし 長ねぎ とうもろこし 玉ねぎ オレンジ	ソフトめん(小麦) こめ油 なたね油 じゃがいも こめ粉	586 kcal	26.5 g	17.9 g	2.4 g
3	木	麦ごはん 牛乳(乳) ツナとあおなごのソテー ビーンズシチュー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず まぐろフレーク	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご トマト パセリ にんじん とうもろこし こまつな	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも こめ粉ハヤシルウ	609 kcal	21.4 g	18.7 g	2.1 g
4	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳)ストロベリー メンチカツ(麦) ソースかけ ポトフ	牛乳(乳) ウインナー だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ さやいんげん	パン(乳、麦) さとう こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 パン粉(麦)	667 kcal	23.8 g	24.7 g	2.3 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) あつあげとぶた肉のみそいため スープぎょうざ(麦) セノビーゼリー(乳)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 みそ あつあげ にゅうさんきんいんりょう(乳)	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが レモン 長ねぎ こまつな さやいんげん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 もちごめ粉 さとう ごま油 油 ラード こめ油 水あめ	594 kcal	20.0 g	15.4 g	2.2 g
8	火	ごはん 牛乳(乳) トマにゃんキムチ丼 ご汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず 油あげ みそ ぶた肉 こんぶ	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ もやし にんにく しょうが にら はくさい トマト	ごはん じゃがいも ごま油 さとう こめ粉 でん粉 ごま	578 kcal	26.9 g	17.4 g	1.7 g
9	水	ごはん 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) はっぽうさい オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ オイスターソース だいず	しょうが ほししいたけ にんじん にら たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ さやいんげん にんにく オレンジ	ごはん こめ油 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) ラード はるさめ さとう なたね油	571 kcal	22.1 g	16.6 g	1.9 g
☆朝食モテメニュー☆ 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食メニューです。									
10	木	ごはん 牛乳(乳) さけやきさかな ブロッコリーのおかかマヨあえ わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) みそ とうふ わかめ さけ かまぼこ かつおぶし	玉ねぎ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ	ごはん こめ油 まめふ(麦) ノンエッグマヨネーズ	560 kcal	24.1 g	18.7 g	2.7 g
11	金	コッペパン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) とりささみカツ(麦) ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 だいず とり肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト さやいんげん	パン(乳、麦) こめ油 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) じゃがいも りんごジャム	599 kcal	25.8 g	18.3 g	1.8 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！」									
15	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ なめことやさいのみそ汁 とう乳プリン	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 とう乳	にんじん こんにゃく こまつな だいこん 玉ねぎ なめこ にんにく レモン りんご	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう 水あめ	686 kcal	23.0 g	25.3 g	1.9 g
16	水	あんかけラーメン(小麦)+あんかけスープ 牛乳(乳) 煮たまご(卵) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 なると たまご(卵)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい こまつな みかん	ちゅうかソフトめん(小麦) こめ油 でん粉 さとう	574 kcal	26.7 g	14.4 g	2.6 g
17	木	チキンカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) やさいのホットサラダ フィッシュビーンズ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳) 青のり にぼし だいず	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム もやし キャベツ とうもろこし ほうれんそう	ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) さとう ごま ハヤシルウ(麦) でん粉	668 kcal	24.0 g	20.7 g	2.8 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	I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
 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。									
18	金	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) あつあげ かじき とり肉 ほしひじき だいず さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ 長ねぎ さやいんげん	ごはん さとも でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう 	671 kcal	26.4 g	18.7 g	2.1 g
21	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ デミグラスソースかけ(麦) とり肉とあおなのとろみスープ グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず ぶた肉	玉ねぎ しょうが 長ねぎ こまつな にんにく トマト マッシュルーム ぶどう	ごはん でん粉 さとう ラード デミグラスソース(麦)	596 kcal	22.1 g	15.5 g	1.8 g
22	火	きゅうしょくはありません 							
♪ 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！」									
23	水	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のバジルやき  かきたま汁(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ たまご(卵) まぐろフレーク とり肉	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく バジル 	ごはん でん粉 さとう オリーブオイル	694 kcal	32.5 g	29.0 g	2.2 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。									
24	木	ごはん 牛乳(乳) いかなゲット くきわかめのいため煮  だいこんのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ たら いか ぶた肉 さつまあげ くきわかめ	だいこん こまつな にんじん ほししいたけ 長ねぎ こんにやく	ごはん じゃがいも でん粉 さとう だいず油 こめ油	589 kcal	25.0 g	17.9 g	2.2 g
25	金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) あおなとコーンのソテー  とり肉とやさいのトマト煮 みかん	牛乳(乳) とり肉 ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト こまつな とうもろこし さやいんげん みかん	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも 	627 kcal	24.4 g	19.8 g	2.4 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のみそがらめ さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉  みそ 	ほししいたけ にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ みつば しょうが こんにやく	ごはん  でん粉 こめ油 さとう ごま	556 kcal	27.5 g	13.5 g	1.7 g
29	火	麦ごはん 味つけのり 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 おもちです。	牛乳(乳) ぶた肉 だいず のり	にんじん にんにく  もやし 長ねぎ にら  こまつな 玉ねぎ	ごはん 大麦 こめ油  小麦粉(麦) でん粉 こめ粉 ごま さとう パン粉(麦)	635 kcal	24.4 g	19.3 g	2.3 g
30	水	カレーうどんソフトめん(麦)+カレーなんばん(麦)> 牛乳(乳)  だいがくいも	牛乳(乳) ぶた肉	にんにく 玉ねぎ  にんじん ほししいたけ	ソフトめん(麦) こめ油 カレールウ(麦) さとう ごま さつまいも 水あめ	679 kcal	22.9 g	17.8 g	2.3 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。今日の魚は「かつお」です。									
31	木	ごはん 牛乳(乳) かつおのごまドレッシングかけ  どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉  とうふ みそ かつお	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) でん粉 こめ油 さとう ごま油 ごま	618 kcal	28.8 g	18.6 g	1.7 g

給食回数 21回 平均栄養価：エネルギー 615kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.6g カルシウム 345mg 食塩相当量 2.1g

※ 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)
※ 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。※ 学校給食では「そば・落花生・くるみ」を使用しておりません。