

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 食品ロスをなくそう(食べる力・感謝の心)					
平南部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
給食で取り組むSDGs献立			給食でも可能なところからSDGsに取り組んでいます。キャベツの芯を「よいかむ食材」として活用しています。白っぽいかたまりがそうです。						
1	火	コッペパン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) SDGsスラッピージョー 豆と野菜のスープ煮 <small>パンにはさんだり、のせたりして食べます。</small>	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 豚肉 豆乳チーズ	にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム ピーマン	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 砂糖 コーンスターチ 米粉 大豆チョコクリーム(乳)	785 kcal	37.4 g	24.2 g	3.1 g
ムリなくおいしく減塩献立			かきたま汁は、昆布とかつお節のだしにたまごのうま味が合わさって、うす味にしてもおいしくいただける汁物です。						
2	水	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 豚肉とこんにゃくのみそ炒め かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが こんにゃく 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 砂糖	702 kcal	29.2 g	16.9 g	1.9 g
3	木	ごはん 牛乳(乳) キムチ炒め 揚げなすと豆腐のみそ汁 米粉クレープ(いちご) <small>中央台北小リクエストのクレープは、本日登場です!</small>	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 豆乳 寒天 大豆	玉ねぎ なす ほうれん草 にんにく しょうが もやし にんじん 白菜 りんご いちご	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 水あめ 米油 なたね油 米粉	744 kcal	24.6 g	21.2 g	2.9 g
4	金	玄米入りごはん 牛乳(乳) 肉団子(麦)①と凍り豆腐①のだし浸し さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 みそ 白花豆 大豆 凍り豆腐	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ こねぎ	ごはん 玄米 さつまいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油	761 kcal	23.7 g	21.2 g	2.2 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 もやしの沢煮わん ぶどうゼリー <small>パンの半分はソーセージを、もう半分はポテトをはさんでどうぞ!</small>	牛乳(乳) 豚肉 さば みそ 	干しいたけ にんじん 大根 もやし 玉ねぎ みつば ぶどう	ごはん コーンスターチ 砂糖	709 kcal	26.5 g	17.6 g	2.2 g
8	火	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーソーセージ ジャーマンポテト レンズ豆入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 レンズ豆 チキンハム	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ	パン(乳,麦) 米油 豆乳バター じゃがいも	711 kcal	30.3 g	23.9 g	2.5 g
魚食給食① 地場産物活用献立 			魚食給食は、みなさんに地元の魚を食べることに親んでもらいたいという目的のイベントです。魚の代金は市が負担しています。今日は「かつお」です。福島県産の雑穀米・米・牛乳・かつお・なめこ・豆腐・長ねぎを使った献立です。地元の恵みを「ありがとう」の気持ちでいただきます。						
9	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し なめこ野菜のみそ汁 カルシウムウエハース(乳,麦)	牛乳(乳) 豆腐 みそ 白花豆 かつお スキムミルク(乳)	にんじん なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はとむぎ アマランサス でん粉 米油 砂糖 小麦粉(麦) コーンスターチ 油 ショートニング	719 kcal	32.6 g	26.0 g	2.2 g
10	木	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) 焼きさつま揚げ② ツナマヨネーズ(卵) わかめととうもろこしのみそ汁 みかん	牛乳(乳) 油揚げ みそ わかめ さつま揚げ まぐろフレーク	とうもろこし 枝豆 ほうれん草 玉ねぎ みかん	ごはん でん粉 砂糖 コーンスターチ マヨネーズ(卵)	742 kcal	27.9 g	18.1 g	3.1 g
11	金	塩ラーメン<中華ソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) 揚げワンタン(麦)② フライドさつまいも② チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート みそ チーズ(乳)	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし きくらげ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 	中華ソフトめん(麦) 米油 さつまいも とうもろこし油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖	752 kcal	29.8 g	19.4 g	3.1 g
15	火	コッペパン(乳,麦) 福島ももジャム 牛乳(乳) 蒸し餃子(麦)② チャプスイ	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ	干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ しょうが いら	パン(乳,麦) でん粉 ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 油 ラード ももジャム	725 kcal	28.5 g	21.7 g	2.5 g
16	水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 角揚げと麩のうま煮(麦) どさんこ汁 <small>角あげとは、凍り豆腐に少しごまが入った、豆製品です。煮物にするとおいしい食品です。</small>	牛乳(乳) 豚肉 白花豆 みそ とり肉 角揚げ 車麩(麦) のり	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも 豆乳バター 米油 砂糖	725 kcal	30.1 g	17.5 g	2.4 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	リクエストメニュー * 中央台北小学校 麦ごはん 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ② わかめのみそ汁 ミニトマト①	牛乳(乳) 豆腐 みそ わかめ とり肉	にんじん 長ねぎ ほうれん草 しょうが ミニトマト	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 米油	805 kcal	30.6 g	26.3 g	2.3 g
18	金	季節の行事食献立 * 十三夜* 枝豆ごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) 里芋のみたらしあんかけ③ 生姜入りいわしつみれみそ汁	牛乳(乳) いわし たら 豆腐 みそ とり肉	ごぼう しょうが にんじん 大根 長ねぎ 干しいたけ ごぼう 枝豆	ごはん でん粉 砂糖 油 砂糖 里いも 米油 水あめ でん粉	737 kcal	33.3 g	15.4 g	2.9 g
21	月	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦)② 五目豆	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 干しひじき	ごぼう にんじん こんにやく 枝豆 玉ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	790 kcal	31.3 g	22.2 g	2.3 g
23	水	米粉野菜カレーライス<ごはん> 牛乳(乳)・コーヒー チーズのせハンバーグ(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート 豚レバー 豆乳チーズ 大豆 豚肉 チーズ(乳)	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ しめじ かぼちゃ	ごはん 米油 でん粉 コーンスターチ 砂糖 パーム油 ココア 米粉 米粉ルウ じゃがいも 油 ラード	810 kcal	26.9 g	22.7 g	2.5 g
24	木	リクエストメニュー * 平第五小学校 ツナごはん<混ぜ込み> 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦)① 豚汁 みかん ※米の量が10g減になっています。	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 豆乳 みそ まぐろフレーク ちくわ(麦) 青のり	ごぼう にんじん 大根 こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ みかん	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 米油	882 kcal	34.0 g	28.9 g	3.3 g
25	金	意識してよくかむ献立 油ふ入りきのこうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁(麦)> 牛乳(乳) たけのこ入り信田(麦) おさつスティック	牛乳(乳) とり肉 油麩(麦) 油揚げ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しめじ なめこ えのきたけ ほうれん草 たけのこ	ソフトめん(麦) でん粉 砂糖 ラード さつまいも 米油	710 kcal	33.2 g	17.1 g	2.9 g
28	月	魚食給食②・かじきかつ給食 地域の郷土料理献立 * いわき市 * 日本型食生活献立 減量ごはん<主食> 牛乳(乳) かじきかつ(麦) <主菜> ソース ひじきの油炒め <副菜> 八杯汁 <汁物> ※米の量が10g減になっています。	牛乳(乳) 生揚げ 豚肉 ひじき 油揚げ 大豆 かじき	干しいたけ ごぼう にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ さやいんげん	ごはん 里いも でん粉 米油 砂糖 パン粉(麦)	780 kcal	30.9 g	23.6 g	2.9 g
29	火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ミートオムレツ(卵,乳,麦)・あんかけ とり肉と野菜のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 豚レバー 大豆 豚肉 卵(卵) 練乳(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(乳,麦) 大豆油 水あめ	741 kcal	31.0 g	20.6 g	3.1 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチかつ(麦)・ソースかけ 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	762 kcal	29.0 g	22.7 g	2.5 g
31	木	地域の郷土料理献立 * いわき市 * ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 ねぎの油みそ とり塩肉じゃが	牛乳(乳) とり肉 いわし みそ かつお節	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん 梅干し 長ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	733 kcal	29.9 g	18.0 g	2.8 g

* 給食回数21回 * 平均栄養価 エネルギー:754kcal たんぱく質:30.0g 脂質:21.2g カルシウム:429mg 食塩:2.6g

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。