

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

四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう！



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 キャベツのささみの煮びたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 いわし	長ねぎ 玉ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま	751 kcal	39.7 g	20.6 g	2.7 g
2	水	中教研のため、給食はありません。							
◆◆生産者応援献立～ほたて～◆◆ 青森県でとれたほたてを使ったほたてしゅうまいです。おいしく食べて、生産者さんを応援しましょう！									
3	木	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) ほたて焼売(麦) 大学いも②	牛乳(乳) とり肉 油あげ ほたて	玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ しょうが しいたけ	ソフトめん(麦) 菜種油 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま	784 kcal	37.1 g	17.2 g	3.0 g
★★★夏井小学校リクエスト献立★★★ 「ナンを食べる機会がありませんが、おいしいのでぜひ食べてみてください！」(夏井小より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。									
4	金	ナン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー フロッコリーのおかかマヨネーズ和え 米粉のキーマカレー	牛乳(乳) とり肉 大豆 マグロオイルフレーク 高野豆腐 かつお節	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく とうもろこし フロッコリー	ナン(乳,麦) じゃがいも 米粉ルー 米油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	841 kcal	31.8 g	28.8 g	3.1 g
7	月	ごはん 牛乳(乳) きのこ信田煮(麦) じゃがいもと大根のそぼろ煮 グレーゼリー	牛乳(乳) とり肉 絹厚揚げ さつまいも揚 大豆 油揚げ	きのこは秋が旬です。 大根 玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく しいたけ しめじ ぶどう	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 パン粉(麦)	772 kcal	29.0 g	16.7 g	2.4 g
◆◆魚食給食①◆◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は、いわき市の魚「日光」です！									
8	火	麦ごはん 牛乳(乳) 日光のから揚げ 切り干し大根のふくめ煮 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 日光	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 切り干し大根 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 米粉	751 kcal	31.8 g	18.9 g	2.0 g
9	水	ごはん 牛乳(乳) イカメンチカツ(麦) 豚肉と野菜のキムチ炒め わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 豚肉 大豆 いか	玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが にんじん 白菜 りんご しめじ たら キャベツ	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 水あめ 小麦粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦) 米油	782 kcal	28.2 g	22.6 g	2.4 g
◆◆魚食給食②◆◆ 今日の給食は、いわきで水揚げされた「常磐もの」の「かつお」です。よくかんで食べましょう！									
10	木	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ かつお	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく パプリカ ピーマン 玉ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも ごめ油 バター(乳) でん粉 砂糖	755 kcal	34.8 g	18.6 g	2.0 g
☆☆66目の愛護デー☆☆ 10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる一日にしましょう。 にんじんとブルーベリーは、目の健康に役立つ栄養が豊富です。									
11	金	コッパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) キャベツとベーコンのソテー にんじんポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ 小松菜 ブルーベリー	パン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) 砂糖 ルー(乳,麦)	740 kcal	34.0 g	26.6 g	2.2 g
14	月	🏆 スポーツの日 🏆							
15	火	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② マーボー春雨 とり肉と青菜のとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 みそ たら いか たこ	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ グリンピース にんにく	ごはん でん粉 春雨 ごま油 砂糖 大豆油 ごめ油	787 kcal	32.7 g	20.5 g	3.1 g
16	水	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょう油焼き 小松菜ののりごまあえ 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ のり 昆布 さば	大根 長ねぎ 小松菜 にんじん もやし	ごはん 砂糖 ごま 水あめ	773 kcal	30.5 g	29.0 g	2.3 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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	木	しょう油ラーメン〈中華ソフトめん(麦)+しょう油味スープ〉 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> 野菜春巻き(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 なると 大豆	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 小松菜 しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 粉あめ 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 ラード 米粉 大豆油	778	29.2	23.4	2.9
18	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー <small>さつまいもは、秋が旬です。</small> 秋たっぷりさつまいものシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	パン(乳,麦) さつまいも 生クリーム(乳) ルウ(乳,麦) 米油	830	31.2	30.5	2.1
21	月	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー <small>かみかみメニュー</small> とり肉とじゃがいものスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが マッシュルーム グリーンピース レモン	ごはん じゃがいも 米油 米粉 砂糖 水あめ はちみつ	785	28.9	12.5	2.4
22	火	給食はありません。							
◇◇山梨県郷土料理～ほうとう～◇◇ 小麦粉を練って、ざっくり切っためんを野菜と一緒にみそ仕立ての汁で煮込んだ料理が「ほうとう」です。めんについている小麦粉でとろみがつきます。									
23	水	ごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦)・あますあんかけ ほうとう(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 ぜらチン	にんじん 大根 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン オレンジ	ごはん ほうとう麺(麦) 小麦粉(麦) 米油 砂糖 でん粉	750	25.9	16.8	2.5
24	木	麦ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・チリソースかけ チャプスイ	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ 大豆 とり肉	たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん グリンピース にんにく 長ねぎ しょうが	ごはん 大麦 ごま油 でん粉 じゃがいも 砂糖 ラード 米油	746	29.0	20.2	2.5
25	金	コッパン(乳,麦) 黒豆きな粉クリーム(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ 野菜スープ オレンジ <small>給食初登場！黒豆ときな粉をほんのりあまいクリームにしました。</small>	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 黒ごま きな粉	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ごま油 大豆油	777	27.3	30.0	2.3
☆☆朝ごはんモデル献立☆☆ 主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのよい朝ごはんを食べると、脳がより活発に働いて集中力が高まりますよ！毎日朝ごはんを食べましょう！									
28	月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 五目きんぴら <small>和食献立</small> 豚汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豚肉 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ 卵(卵)	にんじん 大根 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま でん粉	788	34.3	20.8	2.3
★★★久之浜第一小学校リクエスト献立★★★ 「みんなが好きな献立を組み立てるのが大変でした。おいしく食べて下さい！」(久之浜一小より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。									
29	火	ツナごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) かぼちゃのコロッケ(麦) <small>具をごはんによく混ぜてから、よそいましょう。</small> 大麦入りミネストローネ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豚肉 白いんげん豆 マグロオイルフレーク 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリ 枝豆 トマト にんにく かぼちゃ <small>いわき産の おいしいトマトを 使っているこや！</small>	ごはん 砂糖 じゃがいも 大麦 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	813	23.1	26.6	2.3
🐟 魚食給食③・かじきカツ給食④ 今日「常盤もの」は「かじき」です！ 小名浜海星高校の生徒のみなさんは、毎年、練習船「福島丸」に乗り込み、およそ2か月間の遠洋航海実習で、船の操縦の仕方や魚のとり方を学習しています。今日は生徒のみなさんが、北太平洋沖でとったかじきを使った「かじきカツ」です。おいしく食べましょう。									
30	水	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) <small>和食献立</small> パックソース ひじきの油いため 八杯汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 生揚げ ひじき とり肉 さつま揚げ 大豆 かじき	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ さやいんげん	ごはん 里いも でん粉 砂糖 米油 ごま パン粉(麦)	820	33.4	23.2	2.9
31	木	カレーうどんソフトめん(麦)+カレー南蛮 牛乳(乳) ツナと野菜のソテー オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 マグロオイルフレーク	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが ピーマン もやし オレンジ	ソフトめん(麦) 米粉ルウ 米油 でん粉	793	33.7	20.3	3.1
給食回数：20回 エネルギー：781kcal たんぱく質：31.3g 脂質：22.2g カルシウム：416mg 食塩相当量：2.5g									

- ◆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)
- ◆給食センターでは、原材料にそば、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。
- ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより減量の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシビを掲載していますので、ぜひご覧ください。