



令和7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

今月の三和町産野菜：じゃがいも、白菜、かぼちゃ、大根、にんにく、さといも

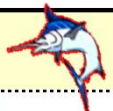
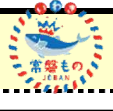
三和学校給食共同調理場

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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 水	ごはん 牛乳(乳) 【日本型食事献立】 いわしの梅煮 もやしのしょうが炒め かぼちゃ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 豚肉 いわし	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん もやし こまつな しょうが うめ	ごはん 米油 砂糖 でん粉	725 kcal	30.7 g	19.8 g	2.2 g
2 木	ジャージャーめん 牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 さといものフライドポテト バナナ	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート みそ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく バナナ	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま油 砂糖 ごま でん粉 さといも	856 kcal	31.8 g	18.1 g	2.8 g
3 金	ごはん 牛乳(乳) 親子煮(卵) なすのみそ汁 ミニトマト② チーズ(乳)	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 なると 卵(卵) チーズ(乳)	小松菜 大根 なす にんじん 玉ねぎ こねぎ ミニトマト	ごはん 砂糖 じゃがいも	711 kcal	30.1 g	20.9 g	2.7 g
6 月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) ねぎの油みそ 豚肉のうま煮 お月見大福 お月見献立	牛乳(乳) 凍り豆腐 豚肉 厚揚げ みそ 卵(卵) かつお節 白いんげん豆 豆乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 米油 さつまいも こめ粉 水あめ	856 kcal	33.0 g	23.2 g	2.2 g
7 火	「まごわやさしい」献立★バランスよく食べるための目安として、食品の頭文字をならべた言葉です。今日はその食品全てが使われています。【まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも】							
7 火	麦ごはん 牛乳(乳) 【日本型食事献立】 あじフライ(麦) ソース 野菜ののりごまあえ わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ あじ のり	長ねぎ えのきたけ 小松菜 にんじん もやし	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 ごま	738 kcal	29.2 g	21.3 g	2.1 g
8 水	給食はありません。							
9 木	ごはん 納豆 牛乳(乳) 【日本型食事献立】 車麴の煮しめ(麦) ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 納豆	ほうれん草 玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 車麴(麦) 砂糖 米油	708 kcal	30.4 g	16.4 g	2.3 g
10 金	チャーハン(卵,乳)【減量ごはん】 牛乳(乳) 肉だんご③(麦) 春雨スープ ブルーベリークレープ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 焼き豚 卵(卵) 豆乳	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご トマト 長ねぎ グリーンピース ブルーベリー	ごはん 春雨 砂糖 パン粉(麦) 米油 バター(乳) 水あめ 米粉	757 kcal	27.3 g	23.2 g	2.8 g
14 火	ゆかりごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 かみかみメニュー なめこ汁 りんご 皮つきです。よくかんでたべましょう。	牛乳(乳) 豆腐 みそ かつお節 いわし	赤しそ なめこ 小松菜 長ねぎ りんご	ごはん じゃがいも コーンスターチ 砂糖	706 kcal	36.5 g	17.9 g	2.8 g
15 水	コッペパン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) マカロニのミートソース煮(麦) イタリアンスープ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし パセリ にんにく トマト	パン(乳,麦) パン粉(麦) マカロニ(麦) 米油 キャラメル(乳)	750 kcal	33.4 g	20.5 g	2.8 g
16 木	カレーうどん 牛乳(乳) 【ソフトめん(麦)+かけ汁(乳,麦)】 かみかみあえ かみかみメニュー ぶどう②	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ 昆布 しらす干し	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 ぶどう	ソフトめん(麦) カレーウ(乳,麦) 米油 ごま油 砂糖 ごま	769 kcal	30.6 g	18.3 g	2.4 g

給食回数：19回 エネルギー：774kcal たんぱく質：31.0g 脂質：21.4g カルシウム：449mg 食塩相当量：2.6g

10月（中学校）

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	金	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの唐揚げ② おでん(麦) 一口ももゼリー	牛乳(乳) ちくわ(麦) がんもどき 昆布 子持ちししゃも 寒天	こんにゃく 大根 にんじん もも りんご レモン	ごはん さといも 砂糖 でん粉 米油	730 kcal	26.1 g	22.5 g	2.5 g
20	月	給食はありません。							
21	火	給食はありません。							
22	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・オニオンソース ミネストローネスープ(麦) 小魚大豆	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 卵(卵) 青のり 煮干し 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ さやいんげん トマト にんにく レモン	パン(乳,麦) マカロニ(麦) 米油 でん粉 ごま 砂糖	768 kcal	35.7 g	24.6 g	3.0 g
23	木	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) とり肉とレバーの南蛮漬け もずくのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) もずく 豆腐 みそ とりレバー とり肉 ヨーグルト(乳) のり	長ねぎ 小松菜 こんにゃく しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	859 kcal	34.8 g	26.2 g	2.3 g
24	金	高野小学校★「サバのみそには魚だから、ほねが強くなって、オレンジはビタミンCがほうふなのでけんこうによいとおもったからです。えいようまんてんだと思うのでたくさん食べてください！」(高野小学校より)							
		 ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 豚汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖	722 kcal	29.2 g	19.8 g	1.9 g
27	月	🐟 魚食 給食   今日の魚食給食は「かじき」です。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」をカツにしました。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。							
		ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじきの油炒め 八杯汁	牛乳(乳) 生揚げ 大豆 かじき とり肉 干しひじき さつま揚げ	こんにゃく にんじん 大根 こねぎ 干ししいたけ さやいんげん にんにく	ごはん さといも でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	783 kcal	31.5 g	21.5 g	2.5 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい③(麦) バンサンスー(卵) とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 ハム 卵(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが もやし 小松菜	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ラード 春雨 ごま油 ごま	775 kcal	27.6 g	22.7 g	2.5 g
29	水	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー かぼちゃポタージュ(乳,麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし みかん いちご	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 オリーブオイル 砂糖 ホワイト(乳,麦)	819 kcal	32.2 g	21.9 g	2.3 g
30	木	★ 内郷第三中学校 ★  「栄養や量を考えて、みんなが成長できるような給食にしました。味わって食べてください！」(内郷第三中学校より)							
		みそラーメン 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) 春巻き(麦) ミニココア揚げパン(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし こまつな 長ねぎ にら たけのこ とうもろこし にんにく しょうが 干ししいたけ	中華ソフトめん(麦) ラード 米油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 パン(乳,麦) ココア	874 kcal	32.5 g	28.1 g	3.5 g
31	金	ひき肉のカレーライス(乳,麦) 【雑穀ごはん】 牛乳(乳)・ストロベリー 小松菜とエリンギのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ エリンギ とうもろこし	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサ じゃがいも カレールウ(乳,麦) 砂糖 米油 オリーブオイル	794 kcal	27.1 g	20.3 g	3.3 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎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）