



令和7年10月分 学校給食予定献立表（小学校）

こんげつ しょういくもくひょう うんどう えいよう し
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

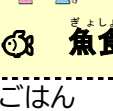
三和学校給食共同調理場

日曜	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	1人あたり	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 いわしのうめ煮 もやしのしょうがいため かぼちゃ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ ぶた肉 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 こめ油 さとう でん粉	572 kcal	25.2 g	17.1 g	1.9 g
2 木	ジャージャーめん 牛乳(乳) 【ちゅうかソフトめん(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 だいずミート 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	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま油 さとう ごま でん粉 さといも	624 kcal	23.8 g	15.4 g	2.8 g
3 金	ごはん 牛乳(乳) おやこ煮(卵) ミニトマト② なすのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 なると たまご(卵)	こまつな 大根 なす にんじん 玉ねぎ こねぎ ミニトマト	ごはん さとう じゃがいも	540 kcal	25.2 g	15.1 g	1.9 g
6 月	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ねぎの油みそ ぶた肉のうま煮 おつきみだいふく	牛乳(乳) こおりとうふ ぶた肉 あつあげ みそ たまご(卵) かつおぶし 白いんげんまめ とうにゅう	玉ねぎ にんじん こんにゃく ほしいたけ さやいんげん 長ねぎ	ごはん さとう でん粉 こめ油 さつまいも こめ粉 水あめ	679 kcal	26.1 g	19.4 g	2.0 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】							
8 水	むぎごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あじフライ(麦) ソース やさいののりごまあえ わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ あじ のり	長ねぎ えのきたけ こまつな にんじん もやし	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 ごま	569 kcal	23.6 g	18.6 g	2.0 g
9 木	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) とり肉とさつまいものスタミナあげ はくさいとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	はくさい 玉ねぎ にんじん とうもろこし えだまめ にんにく りんご	パン(乳,麦) でん粉 こめ油 なまクリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) さつまいも ごま	701 kcal	29.1 g	24.7 g	2.0 g
10 金	ごはん なつとう 牛乳(乳) くるまぶの煮しめ(麦) 日本型食事献立 ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 なつとう	ほうれんそう 玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ほしいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも くるまぶ(麦) さとう こめ油	563 kcal	25.9 g	15.2 g	2.1 g
14 火	チャーハン(卵,乳)【げんりょうごはん】 牛乳(乳) 肉だんご②(麦) はるさめスープ ブルーベリークレープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 やきぶた たまご(卵) とうにゅう	にんじん もやし ほうれんそう 玉ねぎ りんご トマト 長ねぎ グリンピース ブルーベリー	ごはん はるさめ さとう パン粉(麦) こめ油 バター(乳) 水あめ こめ粉	592 kcal	21.6 g	20.4 g	2.2 g
15 水	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) とうふ みそ かつおぶし いわし	赤しそ なめこ こまつな 長ねぎ りんご	ごはん じゃがいも コーンスターチ さとう	550 kcal	23.5 g	15.7 g	2.1 g
16 木	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 たまご(卵) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 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) こめ油 キャラメル(乳)	611 kcal	26.7 g	17.3 g	2.7 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) ぶた肉 かまぼこ こんぶ しらすぼし	にんじん 玉ねぎ ほしいたけ 長ねぎ にんにく しょうが きりぼし大根 ぶどう	ソフトめん(麦) カレールウ(乳,麦) こめ油 ごま油 さとう ごま	592 kcal	23.6 g	16.3 g	2.2 g

給食回数：21回 エネルギー：609kcal たんぱく質：25.0g 脂質：18.7g カルシウム：399mg 食塩相当量：2.2g

10月（小学校）

三和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	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) ししゃものからあげ② おでん(麦) ひとくちももゼリー	牛乳(乳) ちくわ(麦) がんもどき こんぶ こもちししゃも かんてん	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 さとう でん粉 こめ油	570 kcal	21.0 g	18.7 g	2.3 g
20	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 とり肉のあまから煮 ごぼうのみそマヨあえ(麦) 大根のみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 ちくわ(麦) わかめ	大根 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう きりぼし大根 こまつな とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	645 kcal	26.8 g	25.7 g	2.4 g
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) こざかなだいず	牛乳(乳) ベーコン 白いんげんまめ たまご(卵) 青のり にぼし だいず	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) こめ油 でん粉 ごま さとう	605 kcal	28.4 g	20.3 g	2.8 g
23	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) とり肉とレバーのなんばんづけ もずくのみそ汁 ヨーグルト(乳) かみかみメニュー	牛乳(乳) もずく とうふ みそ とりレバー とり肉 ヨーグルト(乳) のり	長ねぎ こまつな こんにゃく しょうが	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま	695 kcal	29.9 g	22.3 g	2.0 g
24	金	高野小学校★「サバのみそには魚だから、ほねが強くって、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 とん汁 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 さとう	559 kcal	22.9 g	16.6 g	1.7 g
27	月	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。							
		 ぎょしょく きゅうしょく ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース 日本型食事献立 ひじきの油いため はちはい汁	牛乳(乳) 生あげ だいず かじき とり肉 干しひじき さつまあげ	こんにゃく にんじん 大根 こねぎ ほししいたけ 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 さとう	609 kcal	26.2 g	17.7 g	2.2 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 しゅうまい②(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 だいず ぶた肉 ハム たまご(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが もやし こまつな	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でん粉 ラード はるさめ ごま油 ごま	586 kcal	21.8 g	18.0 g	2.2 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 こめ油 オリーブオイル さとう ホワイトゆ(乳,麦)	670 kcal	26.4 g	19.0 g	1.9 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 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) はるまき(麦) ミニココアあげパン(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 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 ほししいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) ラード こめ油 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 パン(乳,麦) ココア	662 kcal	25.9 g	21.5 g	3.0 g
31	金	ひき肉のカレーライス(乳,麦) 【ざっくくごはん】 かみかみメニュー 牛乳(乳)・ストロベリー こまつな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 おしむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アマラサ じゃがいも カレールウ(乳,麦) さとう こめ油 オリーブオイル	604 kcal	21.0 g	16.8 g	2.5 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。次の白も忘れずに。

◎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…（か）