



令和7年 10月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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
1	水	食パン(乳・麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・いちじくソースかけ 根菜と豆のサラダ ジュリエンスープ カミカミメニュー	牛乳(乳)(福島県産・通年) 大豆 いんげん豆 えんどう豆 豚肉 ひよこ豆 まぐろフレーク	玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん キャベツ ピーマン いちじく(いわき市産)	パン(乳・麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 マヨネーズ	790 kcal	29.8 g	30.3 g	2.7 g
2	木	☆ 季節の行事～十五夜(10/6) ☆ 今年の十五夜は10月6日です。作物の収穫に感謝し、月の見える窓辺などに団子やさつまいも、すすきなどをお供えます。							
2	木	ごはん 牛乳(乳) 赤魚のから揚げ もやしと豚肉の油炒め さつまいものみそ汁 お月見ゼリー	牛乳(乳) 赤魚 豚肉 とり肉 豆腐 みそ 寒天 大豆ペースト(福島県産・通年)	にんじん にら(福島県産) ごぼう もやし(福島県産・通年) 大根 長ねぎ みかん	ごはん(いわき市産・通年) でん粉 米油 さつまいも 砂糖 水あめ 油	729 kcal	32.6 g	16.8 g	2.1 g
3	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おかあさんソースかけ キャベツと豚肉のみそ炒め すまし汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 みそ 豆腐	玉ねぎ にんじん 大根 にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ えのきたけ ほうれん草	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード きび砂糖 米油	736 kcal	32.3 g	20.1 g	2.5 g
6	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 こんにゃくのきんぴら 沢煮わん カミカミメニュー	牛乳(乳) さば みそ とり肉 さつま揚げ 豚肉	長ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう にんじん 枝豆 大根 玉ねぎ 干しいたけ みつば(いわき市産)	ごはん きび砂糖 米油	753 kcal	33.1 g	21.5 g	2.6 g
7	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉の照り焼き キャベツと油揚げの煮びたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 青のり小魚 カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 豆腐 まぐろフレーク みそ 大豆ペースト 青のり かたくちいわし	小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ	ごはん きび砂糖 ごま油 じゃがいも 砂糖	740 kcal	33.1 g	21.5 g	2.4 g
8	水	五目ごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 炒り豆腐包み焼き なめこ入り豚汁 グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 豆腐 ゼラチン 油揚げ 豚肉 みそ 大豆ペースト	枝豆 しょうが 玉ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ かんぴょう なめこ(いわき市産) こんにゃく 大根 長ねぎ ぶどう	ごはん でん粉 砂糖 油 きび砂糖 じゃがいも	735 kcal	32.0 g	18.2 g	2.6 g
9	木	しょうゆラーメン 牛乳(乳) 〈中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ〉 揚げぎょうざ(麦)② バンバンジーサラダ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉	キャベツ しょうが 玉ねぎ にら きゅうり(福島県産) もやし にんじん きくらげ 長ねぎ 小松菜 にんにく	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油 ごま きび砂糖 ごま油	783 kcal	43.1 g	22.3 g	3.3 g
10	金	かじきカツ給食(魚食給食) 小名浜海星高校 海洋科の生徒さんたちが船の実習で水揚げした「かじき」を、「かじきカツ」にしてお届けします。							
10	金	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) 減塩ソース ひじきの油炒め 八杯汁	牛乳(乳) 大豆 干しいじき くろかじき(いわき市産) とり肉 さつま揚げ 生揚げ	さやいんげん こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ ごぼう 干しいたけ	ごはん でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 里いも	781 kcal	31.7 g	21.8 g	2.3 g
14	火	野菜たっぷり豚丼 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦)② 小松菜ともやしのみそ汁	牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり 豚肉 凍り豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが 黄パプリカ キャベツ 長ねぎ にんにく エリンギ(いわき市産) もやし 小松菜	ごはん でん粉 米粉(福島県産) 米油 きび砂糖 じゃがいも	774 kcal	34.1 g	21.3 g	3.3 g
15	水	コッペパン(乳・麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ミートボール② ツナスパゲティ(麦) 野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 とり肉 まぐろフレーク ベーコン	しょうが 玉ねぎ にんにく トマト にんじん マッシュルーム とうもろこし 水菜 パセリ キャベツ ほうれん草	パン(乳・麦) でん粉 砂糖 ラード 油 スパゲティ(麦) オリーブオイル レーズンクリーム(乳)	847 kcal	32.6 g	30.7 g	2.9 g
16	木	チキンカレーライス(乳・麦)〈 麦ごはん 〉 牛乳(乳) ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉ねぎ にんにく オレンジ	ごはん 大麦 米油 きび砂糖 じゃがいも カレールウ(麦) 砂糖 米粉カレールウ ハヤシルウ(麦)	747 kcal	23.7 g	18.3 g	2.7 g

10月(中学校)



勿来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
17	金	ごはん 牛乳(乳) 福島県産とりつくね(麦)② 豚キムチ 大根としめじのみそ汁 豆乳パンナコッタ(いちご)	牛乳(乳) とり肉(福島県産) 大豆 干しひじき 豚肉 昆布 みそ 大豆ペースト 豆乳	玉ねぎ にんじん しょうが りんご にんにく 白菜 大根 <u>にら(福島県産)</u> 長ねぎ もやし しめじ いちご	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) もち米 ごま油 じゃがいも 水あめ 油	768 kcal	30.3 g	22.0 g	2.9 g
20	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 肉じゃが <u>りんご</u> カミカミメニュー	牛乳(乳) いわし 豚肉	梅干し 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん <u>りんご(福島県産)</u>	ごはん でん粉 三温糖 じゃがいも きび砂糖 米油	762 kcal	29.4 g	19.2 g	1.9 g
21	火	給食はありません							
22	水	♪ 田人中学校リクエストメニュー♪ 献立CMです☆ 『人気なメニューを揃えて、栄養バランスも整えました。ぜひおいしく食べてください。』							
22	水	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ たまごスープ(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク <u>卵(卵)(福島県産)</u>	にんにく レモン にんじん とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 <u>りんご(福島県産)</u>	ごはん でん粉 米油 砂糖 きび砂糖 水あめ はちみつ	913 kcal	38.7 g	27.8 g	3.2 g
23	木	ごはん 牛乳(乳) さわらのみそマヨ焼き <u>車ふの煮しめ(麦)</u> 白菜とわかめのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) さわら みそ とり肉 わかめ 豆腐 油揚げ 大豆ペースト	レモン <u>長ねぎ(福島県産)</u> 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 白菜	ごはん マヨネーズ 車ふ(麦) 三温糖 米油 じゃがいも	739 kcal	32.9 g	21.0 g	2.3 g
24	金	みそかけうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+みそかけ汁) かぼちゃコロッケ(麦) <u>切干し大根の甘酢和え</u> カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 かまぼこ 豚肉 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ 切干し大根 長ねぎ <u>小松菜(いわき市産)</u> にんじん もやし たけのこ とうもろこし にんにく しょうが	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 米油 じゃがいも コーンスターチ 油 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖	814 kcal	32.9 g	20.0 g	3.3 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) パオズ(麦)② マーボー春雨 チャプスイ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 みそ いか かまぼこ	玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ グリンピース	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 春雨 ごま油 きび砂糖	734 kcal	29.1 g	17.2 g	2.6 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ほうれん草のごまあえ どさんこ汁	牛乳(乳) あじ 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	ほうれん草 にんじん 白菜 とうもろこし <u>長ねぎ(福島県産)</u> もやし しょうが にんにく	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 ごま きび砂糖 じゃがいも 豆乳バター	751 kcal	29.5 g	22.6 g	1.9 g
29	水	食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー ポークビーンズ(麦)	牛乳(乳) ウインナー <u>豚肉(福島県産)</u> 大豆	にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム <u>トマト(いわき市産)</u>	パン(乳、麦) 米油 じゃがいも デミグラスソース(麦) ハヤシルウ(麦) いちごジャム	756 kcal	31.1 g	25.5 g	2.6 g
30	木	<u>麦ごはん</u> のりたまふりかけ(卵、乳、麦) 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け 呉汁 みかん カミカミメニュー	牛乳(乳) とりレバー 大豆 油揚げ <u>豚肉(福島県産)</u> 豆腐 みそ 小豆 のり かつお節 さば節 いわし 卵(卵) スキムミルク(乳)	<u>長ねぎ(福島県産)</u> しょうが にんじん 大根 こんにゃく みかん	ごはん 大麦 でん粉 米油 ごま きび砂糖 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 バター(乳)	827 kcal	36.7 g	22.1 g	2.6 g
31	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー チーズ入りオムレツ(卵、乳) ドライカレー わかめスープ	牛乳(乳) ベーコン 卵(卵) 豆腐 チーズ(乳) 豚肉 とり肉 わかめ <u>大豆ミート(福島県産・通年)</u>	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが 長ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 米油 きび砂糖	737 kcal	29.0 g	18.2 g	2.5 g

給食回数 21回 平均栄養価：エネルギー 772kcal たんぱく質 32.3g 脂質 21.8g カルシウム 428mg 食塩相当量 2.6g

10月の食育目標

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べるようにしましょう。

※ 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。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

運動と栄養について知ろう

運動を頑張るためには栄養も不可欠!! 体の動力源となる**エネ****ルギー**、運動で損傷した筋肉・骨・血液を作る**たんぱく質・カルシウ****ム・鉄分**、疲労回復につながる**ビタミン**などを合わせてとりましょう。