

令和7年 10月分 学校給食予定献立表（小学校）

勿来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
1	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 こんにやくのきんぴら さわにわん カミカミメニュー	牛乳(乳)(福島県産・通年) さば みそ とり肉 さつまあげ ぶた肉	長ねぎ しょうが こんにやく ごぼう にんじん えだ豆 大根 玉ねぎ ほししいたけ みつば(いわき市産)	ごはん(いわき市産・通年) きびざとう こめ油	598 kcal	27.0 g	18.5 g	2.1 g
2	木	ごはん 牛乳(乳) 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 たまご(卵) チーズ(乳) ぶた肉 とり肉 だいたみ(福島県産・通年) わかめ とろろ	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが 長ねぎ とろろこし	ごはん じゃがいも でんぷん さとう 油 こめ油 きびざとう	569 kcal	25.3 g	17.2 g	1.9 g
3	金	やさいたつぷりぶたどん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) こまつなともやしのみそ汁	牛乳(乳) ぶた肉 こおりどうふ ちくわ(麦) 青のり 油あげ みそ だいたみ(福島県産・通年)	玉ねぎ にんじん ピーマン 黄パプリカ キャベツ エリンギ(いわき市産) もやし(福島県産・通年) 長ねぎ にんにく しょうが こまつな	ごはん こめ油 きびざとう でんぷん こめ粉(福島県産) じゃがいも	577 kcal	26.3 g	17.4 g	2.3 g
6	月	☆ 季節の行事～十五夜 (10/6) ☆ 今年(ことし)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します。							
		ごはん 牛乳(乳) あかうおのからあげ もやしとぶた肉の油いため さつまいものみそ汁 おつきみゼリー	牛乳(乳) あかうお ぶた肉 とり肉 とろろ みそ だいたみ ベーコン かんてん	にんじん にら(福島県産) もやし ごぼう 大根 長ねぎ みかん	ごはん でんぷん こめ油 さつまいも さとう 水あめ 油	569 kcal	25.9 g	14.5 g	1.7 g
7	火	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・いちじくソースかけ こんさいと豆のサラダ ジュリエンヌスープ カミカミメニュー	牛乳(乳) だいたみ ぶた肉 とり肉 いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 まぐろフレーク	キャベツ 玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん ピーマン いちじく(いわき市産)	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) きびざとう コーンフラワー でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 マヨネーズ	640 kcal	23.3 g	25.7 g	2.1 g
8	水	ごもくごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) 福島県産とりつくね(麦) なめこ入りとん汁 りんごゼリー	牛乳(乳) とり肉(福島県産) だいたみ ほしひじき 油あげ みそ ぶた肉 とろろ だいたみペースト	玉ねぎ にんじん ごぼう しょうが 大根 ほししいたけ かんぴょう 長ねぎ こんにやく なめこ(いわき市産) りんご	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) きびざとう じゃがいも 水あめ	566 kcal	24.0 g	16.8 g	1.8 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 ぶた肉のうま煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) さんま ぶた肉 こおりどうふ 油あげ みそ だいたみペースト	大根 玉ねぎ にんじん こんにやく こねぎ(いわき市産) キャベツ ほうれん草	ごはん でんぷん さとう きびざとう じゃがいも	575 kcal	24.8 g	17.7 g	2.0 g
10	金	しょうゆラーメン 牛乳(乳) ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) しゅうまい(麦)② パンバンジーサラダ	牛乳(乳) だいたみ いわし ぶた肉 とり肉	しょうが 玉ねぎ きゅうり(福島県産) もやし にんじん きくらげ 長ねぎ こまつな にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) さとう ごま 小麦粉(麦) でんぷん ごま油 ラード きびざとう こめ油	571 kcal	33.7 g	17.6 g	2.4 g
14	火	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(麦)② ツナスパゲティ(麦) やさいスープ	牛乳(乳) だいたみ ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク ベーコン	玉ねぎ りんご トマト にんじん にんにく マッシュルーム とろろこし パセリ ほうれん草(福島県産) キャベツ みずな	パン(乳,麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦) スパゲティ(麦) オリーブオイル レーズンクリーム(乳)	627 kcal	23.7 g	23.8 g	2.3 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし 肉じゃが オレンジ カミカミメニュー	牛乳(乳) いわし ぶた肉	しょうが 玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん オレンジ	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも	623 kcal	25.3 g	18.5 g	1.6 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おかあさんソースかけ キャベツとぶた肉のみそいため すまし汁	牛乳(乳) だいたみ ぶた肉 とり肉 みそ とろろ	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 でんぷん さとう 油 ラード きびざとう こめ油	569 kcal	25.9 g	16.7 g	2.1 g
17	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。							
		ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) げんえんソース ひじきの油いため はちはい汁	牛乳(乳) だいたみ ほしひじき くろかじき(いわき市産) とり肉 さつまあげ 生あげ	さやいんげん こんにやく にんじん 大根 長ねぎ ごぼう ほししいたけ	ごはん でんぷん パン粉(麦) こめ油 きびざとう さといも	638 kcal	26.4 g	20.5 g	1.9 g

給食回数 21回 平均栄養価：エネルギー 606kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g カルシウム 364mg 食塩相当量 2.1g

10月(小学校)



勿来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
20	月	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② マーボーはるさめ チャプスイ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ いか かまぼこ	キャベツ しょうが グリンピース 玉ねぎ にら たけのこ にんじん ピーマン にんにく ほししいたけ	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油 はるさめ ごま油 きびざとう	583 kcal	21.6 g	17.0 g	2.1 g
21	火	給食はありません							
22	水	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	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 こめ油 きびざとう じゃがいも カレールウ(麦) こめ粉カレールウ ハヤシルウ(麦)	572 kcal	19.4 g	16.0 g	2.2 g
23	木	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) きりばし大根のあまずあえ	牛乳(乳) だいず かまぼこ ぶた肉 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ きりばし大根 長ねぎ こまつな(いわき市産) にんじん もやし たけのこ にんにく とうもろこし しょうが	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 油 じゃがいも パン粉(麦) こめ油 コーンスターチ さとう きびざとう	631 kcal	25.6 g	17.6 g	2.7 g
24	金	ごはん 牛乳(乳) いりどうふつつみやき ぶたキムチ 大根としめじのみそ汁 青のりこざかな	牛乳(乳) とり肉 だいず とうふ ゼラチン ぶた肉 こんぶ 油あげ かたくちいわし みそ だいずペースト 青のり	えだ豆 しょうが 玉ねぎ もやし 大根 にんじん ほししいたけ はくさい にんにく にら・長ねぎ(福島県産) りんご しめじ	ごはん でんぷん さとう 油 もち米 ごま油 じゃがいも	577 kcal	28.7 g	16.2 g	2.3 g
27	月	♪ 田中中学校リクエストメニュー♪ こんだて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。』							
27	月	ツナごはん(げんりょうごはん) 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) まぐろフレーク たまご(卵)(福島県産)	にんにく りんご(福島県産) レモン にんじん とうもろこし 玉ねぎ こまつな	ごはん でんぷん こめ油 さとう きびざとう 水あめ はちみつ	736 kcal	33.7 g	22.2 g	2.7 g
28	火	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 ぶた肉(福島県産) だいず	にんじん キャベツ こまつな とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム トマト(いわき市産)	パン(乳,麦) こめ油 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	615 kcal	25.6 g	21.6 g	2.0 g
29	水	麦ごはん のりたまふりかけ(卵,乳,麦) 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ ご汁 みかん	牛乳(乳) とりレバー だいず 油あげ ぶた肉(福島県産) とうふ いわし のり あずき かつおぶし たまご(卵) さばぶし みそ スキムミルク(乳)	長ねぎ(福島県産) しょうが 大根 にんじん こんにゃく みかん	ごはん 大麦 でんぷん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 バター(乳)	649 kcal	29.8 g	19.1 g	2.1 g
30	木	ごはん 牛乳(乳) さわらのみそマヨやき 車ふの煮しめ(麦) どさんこ汁	牛乳(乳) さわら みそ とり肉 ぶた肉(福島県産) とうふ だいずペースト	レモン 長ねぎ(福島県産) ごぼう にんじんれんこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん もやし とうもろこし しょうが にんにく	ごはん マヨネーズ 車ふ(麦) さんおんとう こめ油 じゃがいも とうにゅうバター	620 kcal	28.5 g	21.0 g	1.8 g
31	金	ごはん 牛乳(乳) 福島県産チキンカツ・ソースかけ ほうれん草のごまあえ はくさいとわかめのみそ汁	牛乳(乳) とり肉(福島県産) わかめ 油あげ みそ だいずペースト	トマト レモン ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ はくさい 玉ねぎ	ごはん さんおんとう オリーブオイル 米粉 こめ油 さとう ごま きびざとう	616 kcal	22.6 g	21.0 g	2.2 g

※ 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。たまご…(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)が混入する可能性があります。

10月の食育目標：運動と栄養について知ろう

運動をがんばるためには、栄養が必要です。体を動かすエネルギー(黄色の仲間)・筋肉・骨・血液を作るたんぱく質・カルシウム・鉄(赤の仲間)また疲れをいやすビタミンB(緑の仲間)を合わせてとりましょう。

