

よくかむことは よく味わうこと		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」			
						小名浜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	IUPAC	たんぱく質	脂質	食塩 相当量
○お月見献立○ 今年の十五夜は、10月6日です。十五夜には、収穫した農作物に感謝し、すすきや月見団子などをお供えする風習が昔からあります。今日の給食には、「お月見団子」がつかます。									
1	水	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のうま煮 小松菜のみそ汁 お月見団子	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 豚肉 厚揚げ 高野豆腐 小豆	長ねぎ 小松菜 こんにゃく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 水あめ 米粉		775 kcal	29.9 g	18.8 g 2.0 g
2	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー トマトソースかけ 青菜のシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト にんにく トマトは いわき産だニャ! 	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも シチュールウ(乳,麦) でん粉 生クリーム(乳) 水あめ ラード		792 kcal	30.6 g	31.8 g 2.9 g
3	金	☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) さばの竜田揚げ 切り干し大根の含め煮 さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 さば 豚肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根 しょうが 長ねぎ 干しいたけ こんにゃく 切り干し大根 さやいんげん	ごはん でん粉 さつまいも 米油 砂糖 		813 kcal	36.5 g	24.4 g 2.3 g
6	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの南蛮漬け  呉汁	牛乳(乳) 豚肉  豆腐 みそ 大豆 油揚げ いわし	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 いわき産の米を 使っているんだまい! 	いわき産の米を 使っているんだまい! 	734 kcal	31.6 g	22.0 g 2.0 g
7	火	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) ポテトとじゃこのチーズ焼き(乳) オレンジ	牛乳(乳) チーズ(乳) みそ 豚肉 福島県産の 豚肉です。  ちりめんじゃこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 米粉 なたね油 じゃがいも		745 kcal	32.4 g	20.2 g 3.5 g
8	水	給食はありません（市中教研のため）							
9	木	♪江名中学校・中央台南中学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「よくかんで食べて、健康な体を作ろう！栄養面も考えたので、残さず食べましょう！」							
		かおりごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 福島県産のりんごを 使用します。 春雨スープ 豆乳プリン	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 福島県産の とり肉です。  豆乳	青しそ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう にんにく りんご レモン	ごはん 春雨 でん粉 米油 砂糖 水あめ ショートニング		844 kcal	27.2 g	28.4 g 2.8 g
10	金	☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		麦ごはん 牛乳(乳) ししゃも唐揚げ② もやしのりごま和え 大根のみそ汁	牛乳(乳) みそ  油揚げ 豆腐 ししゃも のり	大根 小松菜 長ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま		701 kcal	27.2 g	19.8 g 2.3 g
14	火	☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) さんまの梅煮 五目きんぴら  わかめのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ わかめ さんま とり肉 さつま揚げ	梅干し 長ねぎ いわき産の 長ねぎを 使っているネ!  ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 ごま	いわき産の 長ねぎを 使っているネ! 	748 kcal	33.2 g	20.5 g 2.9 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ オレンジ  ワンタンスープ(麦) フィッシュビーンズ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 厚揚げ 青のり 煮干し 大豆	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが たけのこ さやいんげん オレンジ	ごはん ワンタン(麦) 米油 砂糖 でん粉 ごま		756 kcal	32.0 g	17.3 g 2.8 g
16	木	コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) オムレツ(卵) ミートソースかけ ポトフ	牛乳(乳) ウインナー 卵(卵) 豚肉	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ さやいんげん トマト りんご レモン	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 米油 はちみつ		758 kcal	29.4 g	24.9 g 2.8 g
17	金	☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		麦ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② 切り昆布の油炒め なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ たら いか たこ いわき産の なめこです。  豚肉 昆布	にんじん こんにゃく 大根 なめこ 玉ねぎ 小松菜 ごぼう さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油 タピオカ粉 米油	いわき産の なめこです。 	710 kcal	27.9 g	18.7 g 2.8 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	I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20	月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ おろしソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 おから とり肉	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 大根	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 なたね油 でん粉	767 kcal	29.8 g	19.8 g	2.3 g
21	火	給食はありません							
22	水	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 青菜とベーコンのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	773 kcal	25.2 g	22.2 g	2.9 g
23	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー ハンバーグ シャリアピンソースかけ 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 小松菜 しょうが にんにく トマト レモン	パン(乳,麦) 大麦 でん粉 砂糖 ラード じゃがいも	711 kcal	30.5 g	20.5 g	2.7 g
24	金	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ どさんこ汁(乳) みかん	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 とり肉	しょうが にんにく にんじん とうもろこし 長ねぎ ぜんまい もやし 小松菜 みかん	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) 砂糖 ごま油 ごま	759 kcal	32.3 g	19.0 g	2.1 g
27	月	♪泉小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「みんなが残さず食べられる、人気のツナごはんにしました！」							
		ツナごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) 卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 大豆 卵(卵) 干しひじき まぐろフレーク	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦)	781 kcal	32.7 g	27.7 g	2.7 g
28	火	🐟 魚食給食・かじきカツ給食 🐟 今日、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」がカツになって登場します。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。							
		☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		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) 厚揚げ 大豆 くろかわかじき とり肉 干しひじき さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ さやいんげん	ごはん でん粉 里芋 大豆油 パン粉(麦) 米油 砂糖	808 kcal	30.7 g	20.3 g	2.9 g
29	水	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② ユッケジャンスープ グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 のり	にんにく にんじん もやし にら 長ねぎ 小松菜 キャベツ しょうが 玉ねぎ ぶどう	ごはん 米油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油	778 kcal	25.5 g	24.4 g	2.8 g
30	木	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) とり肉と野菜のトマト煮 みかん	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム さやいんげん みかん	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 砂糖 じゃがいも 小麦粉(麦) 米油 でん粉 パン粉(麦)	841 kcal	33.5 g	27.9 g	2.8 g
31	金	☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。							
		ごはん 牛乳(乳) 鮭焼き魚 ブロッコリーのおかかマヨ和え 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 鮭 かまぼこ かつお節	にんじん 大根 長ねぎ こんにゃく キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	727 kcal	36.0 g	20.2 g	2.3 g

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー766kcal たんぱく質30.7g 脂質22.4g カルシウム427mg 食塩相当量2.6g

※ アレルギ―物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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。※ 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。