

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（小学校）



◎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	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	I値 [※]	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	水	ごはん 牛乳(乳) さばのたつたあげ ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず 油あげ さば	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油	622 kcal	29.2 g	23.8 g	1.6 g
2	木	☆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 ごもくきんぴら わかめのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ わかめ たら いか たこ とり肉 さつまあげ	長ねぎ ごぼう にんじん いわさな産の長ねぎを つかっているネ!	559 kcal	24.6 g	16.3 g	2.5 g
3	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) コーヒー ハンバーグ シャリアビンソースかけ 大麦入りやさしいスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな しょうが にんにく トマト レモン	パン(乳、麦) 大麦 でん粉 さとう ラード	577 kcal	24.9 g	17.4 g	2.3 g
6	月	〇お月見献立〇 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、すすきや月見だんご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、「お月見だんご」がつきます。	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のうま煮 こまつなのみそ汁 お月見だんご	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ ぶた肉 あつあげ こうやとうふ あずき	長ねぎ こまつな こんにやく ほししいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん	616 kcal	24.7 g	16.7 g	1.8 g
7	火	チキンカレーライス(乳、麦) 麦ごはん 牛乳(乳) あおな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 とうもろこし こまつな	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	599 kcal	20.5 g	18.8 g	2.1 g
8	水	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) ポテトとじゃこのチーズやき(乳) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ チーズ(乳)	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こめ粉 なたね油 じゃがいも	588 kcal	26.2 g	18.7 g	2.8 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ ワンタンスープ(麦) フィッシュビーンス	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ あつあげ 青のり にぼし だいず	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが たけのこ さやいんげん	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でんぷん ごま	584 kcal	26.1 g	15.5 g	2.3 g
10	金	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ おろしソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) とうふ だいず ぶた肉 おから とり肉	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく だいこん	ごはん こめ油 さとう じゃがいも でん粉 なたね油	597 kcal	24.2 g	16.0 g	2.0 g
14	火	♪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 はるさめスープ とう乳プリン	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 とう乳	青しそ ほししいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう にんにく りんご レモン	680 kcal	22.6 g	25.2 g	2.3 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) さんまのかんろ煮 さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ さんま	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	ごはん さつまいも でん粉 さとう	558 kcal	23.3 g	16.4 g	1.8 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉	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 こまつな オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) さとう ごま油 ごま	588 kcal	27.1 g	17.5 g	1.8 g
17	金	コッペパン(乳、麦) 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 たまご(卵) ぶた肉	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ さやいんげん トマト	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 さとう 油 こめ油	579 kcal	24.2 g	21.1 g	2.2 g

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	I類糖 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
20	月	☆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) ししゃもからあげ② もやしののりごまあえ だいこんのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ししゃも のり	だいこん ほうれんそう 長ねぎ にんじん もやし こまつな	いわき産の梁を 使っているんだまい!	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	552 kcal	23.0 g	17.8 g	2.2 g
21	火	きゅうしょくはありません								
22	水	きのこうどん(ソフトめん(麦)+きのこかけ汁) 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 なると	にんじん 玉ねぎ えのきたけ なめこ しめじ ほしいたけ こまつな 長ねぎ みかん	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 さつまいも だいいず油 こめ油	586 kcal	23.6 g	14.1 g	2.1 g	
23	木	🐟 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 ひじきの油いため はちはい汁	牛乳(乳) あつあげ だいいず くろかわかじき とり肉 ほしひじき さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ ほしいたけ こんにゃく さやいんげん	ごはん でん粉 さといも だいいず油 パン粉(麦) こめ油 さとう	650 kcal	25.8 g	18.3 g	2.1 g	
24	金	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) ウインナー トマトソースかけ あおなのシチュー(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 こまつな にんにく 玉ねぎ トマト	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも シチュールウ(乳、麦) 生クリーム(乳) でん粉	653 kcal	25.9 g	26.8 g	2.3 g	
27	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのなんばんづけ ぶた汁 みかん	牛乳(乳) みそ とうふ ぶた肉 いわし	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが こんにゃく みかん	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	612 kcal	26.0 g	18.3 g	1.7 g	
28	火	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② ユッケジャンスープ グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 だいいず ほたて ぶた肉 のり	にんにく にんじん もやし にら 長ねぎ こまつな しょうが 玉ねぎ ぶどう	ごはん こめ油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 さとう ラード	547 kcal	22.5 g	13.4 g	2.3 g	
29	水	☆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) さけやきさかな ブロッコリーのおかかマヨあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ さけ かまぼこ かつおぶし	玉ねぎ こまつな 長ねぎ ブロッコリー キャベツ	ごはん じゃがいも こめ油 ノンエッグマヨネーズ	564 kcal	27.1 g	16.9 g	1.9 g	
30	木	♪ 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) たまごスープ(卵)	牛乳(乳) ほしひじき たまご(卵) ぶた肉 とり肉 だいいず まぐろフレーク	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな	ごはん でん粉 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦)	645 kcal	27.5 g	26.4 g	2.1 g	
31	金	うずまきパン(乳、麦) 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) とり肉とやさいのトマト煮	牛乳(乳) とり肉 だいいず ぶた肉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん	パン(乳、麦) さとう こめ油 マーガリン(乳) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	618 kcal	26.1 g	22.2 g	2.3 g	

給食回数 21回 平均栄養価: エネルギー599kcal たんぱく質25.0g 脂質18.9g カルシウム378mg 食塩相当量2.1g

※ アレルギー物質を含む献立・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。