

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 食品ロスをなくそう(食べる力・感謝の心)					
10月の地場産物(予定):くらわかしぼ・卵・豚肉・豆腐・油揚げ・こんにゃく・もやし・なめこ・エリンギ・長ねぎ・小松菜・三つ葉						平南部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	ごはん 牛乳(乳) とりしそつくね(麦) 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 干しひじき	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん しそ	ごはん 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	755 kcal	30.1 g	21.2 g	2.2 g		
2	木	一汁二菜献立 麦ごはん 牛乳(乳) ポテトとお米のささみカツ(麦) 小松菜のおかか和え 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ かつお節 大豆 とり肉	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 米粉 でん粉 砂糖	737 kcal	30.4 g	19.1 g	2.7 g		
3	金	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) ほうれん草入り餃子②(麦) りんご	◎SDGs(食品ロス削減)の取組 として、皮つきで提供します☆ よくかんで食べましょう!	牛乳(乳) 豚肉 大豆 みそ かきエキス とり肉	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ こんにゃく ほうれん草 りんご	中華ソフトめん(麦) 米油 タピオカ粉 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 菜種油 ラード	745 kcal	32.3 g	16.9 g	3.1 g	夕食はうす味にしましょう。
6	月	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) 豚肉のうま煮	よくかむメニュー 牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 凍り豆腐 大豆 いか	干しいたけ にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやえんどう キャベツ しょうが にんにく	ごはん 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	842 kcal	32.3 g	26.6 g	2.4 g		
7	火	リクエストメニュー ★ 中央台東小学校 ★ バーガーパン(乳、麦) 牛乳(乳) 照り焼きハンバーグ ブロッコリーソテー とり肉と野菜のスープ 豆乳プリン	一汁二菜献立 牛乳(乳) とり肉 ベーコン 大豆 豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー しょうが にんにく トマト	バーガーパン(乳、麦) じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 水あめ	763 kcal	32.7 g	28.4 g	3.3 g	夕食はうす味にしましょう。	
8	水	ごはん 梅しそふりかけ 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) 切り干し大根と小松菜の油炒め 玉ねぎのみそ汁	一汁二菜献立 よくかむメニュー 牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ かつお節 卵(卵) 青のり	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 切り干し大根 小松菜 しそ しょうが 梅干し	ごはん 米油 でん粉 砂糖 ごま	721 kcal	29.2 g	19.6 g	3.2 g	夕食はうす味にしましょう。	
9	木	ごはん 小魚佃煮 牛乳(乳) ホイコーロー 春雨と豆腐のスープ	よくかむメニュー 牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 みそ 寒天 しらす干し	にんじん 玉葱 長葱 ほうれん草 にんにく キャベツ	ごはん でん粉 春雨 ごま油 砂糖 水あめ	706 kcal	34.4 g	16.3 g	2.9 g	夕食はうす味にしましょう。	
10	金	地域の郷土料理献立 ＊ いわき市 ＊ ごはん 牛乳(乳) ほっけの昆布しょうゆ焼き ねぎの油みそ けんちん汁 レモンソーダゼリー	一汁二菜献立 牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ かつお節 ほっけ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ トマト りんご レモン	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 水あめ	707 kcal	28.2 g	16.1 g	2.4 g		
14	火	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) スラッピージョー さつまいもと白菜のシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたてエキス 豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ しめじ 白菜 ほうれん草 マッシュルーム ピーマン	パン(乳、麦) さつまいも 小麦粉(麦) 砂糖 生クリーム(乳) 米油 コーンスターチ 米粉	750 kcal	34.9 g	20.7 g	2.3 g		
15	水	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ わかめと卵のスープ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) わかめ とり肉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ とうもろこし にんにく りんご レモン	ごはん でん粉 ごめ油 砂糖 ごま	784 kcal	29.0 g	27.2 g	2.8 g	夕食はうす味にしましょう。	
16	木	ごはん 牛乳(乳) さばのトマトソース煮 チャブスイ ハスカップゼリー	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ さば	干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ トマト ハスカップ	ごはん でん粉 ごま油 砂糖 水あめ	745 kcal	27.3 g	23.1 g	2.1 g		
17	金	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) 大学いも みかん	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なんと	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 みかん	ソフトめん(麦) さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま	853 kcal	31.1 g	17.8 g	2.6 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20 月	魚食給食・かじきカツ給食 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	小名浜海星高校では、毎年、練習船「福島丸」に乗り込み、およそ2か月間の遠洋航海実習で船の操縦の仕方や魚のとり方を学習しています。 今日は、小名浜海星高校の生徒のみなさんが北太平洋でとった「くろかわかじき」を使った「かじきカツ」給食です。お楽しみに！	干しいたけ ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ さやいんげん	ごはん 里いも でん粉 米油 砂糖 ごま パン粉(麦)	814 kcal	33.3 g	23.2 g	3.1 g
21 火	給食はありません							
22 水	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦)・ソースかけ だし丸ごと呉汁	牛乳(乳) 豚肉 いわし 大豆 油揚げ 豆腐 みそ ホキ	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	775 kcal	30.2 g	24.1 g	2.6 g
23 木	雑穀ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 コーン焼売②(麦) 豚肉ときこのオイスターソース炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 油揚げ みそ 豚肉 かきエキス 大豆 豆腐 たら	白菜 大根 玉ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが にんじん しめじ まいたけ たけのこ チンゲンサイ とうもろこし	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス ごま油 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉(麦) パン粉(麦) ラード	773 kcal	32.3 g	17.0 g	2.6 g
24 金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆ焼き しょうが入りいわしのつみれみそ汁	牛乳(乳) いわし たら 豆腐 みそ とり肉	ごぼう しょうが にんじん 大根 長ねぎ にんにく 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 油	725 kcal	34.7 g	20.9 g	2.6 g
27 月	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) 豚ももカツ(麦)・卵とじ(卵) とり肉と豆腐のとりみ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 豚肉 卵(卵)	玉ねぎ しょうが 白菜 長ねぎ ほうれん草 三つ葉	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	701 kcal	29.8 g	19.0 g	2.2 g
28 火	食パン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) かぼちゃとさつまいものコロケ(麦) オニオンスープ みかん	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豆乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ かぼちゃ ほうれん草 みかん ブルーベリー	パン(乳、麦) さつまいも じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油	751 kcal	30.8 g	25.1 g	2.7 g
29 水	混ぜ込み五目ごはん 牛乳(乳) さんまの梅煮 なめこ大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 油揚げ 凍り豆腐 さんま	大根 玉ねぎ なめこ 長ねぎ 小松菜 干しいたけ ごぼう にんじん 梅干し	ごはん 砂糖 でん粉	737 kcal	33.1 g	20.9 g	3.0 g
30 木	ポークカレーライス(麦)〈ごはん〉 牛乳(乳) 青菜とエリンギのソテー	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし エリンギ ほうれん草 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも カレーうどん(麦) でん粉 コンスターチ 砂糖 パーム油 ココア 米粉	745 kcal	23.9 g	20.0 g	2.9 g
31 金	あんかけラーメン〈中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ(麦)〉 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦) パンパキンババロア	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ほうたて とり肉 豆腐 豆乳 いとよだい	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ きくらげ にんにく 白菜 キャベツ 干しいたけ さやえんどう 枝豆 とうもろこし かぼちゃ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) ラード 大豆油 砂糖 ごま油 でん粉 水あめ	773 kcal	29.1 g	24.7 g	3.0 g
* 給食回数21回 * 平均栄養価 エネルギー:757kcal たんぱく質:30.9g 脂質:21.3g カルシウム:409mg 食塩:2.7g								

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。たまご(卵)・牛乳(乳)・小麦(麦)・えび(え)・かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入する可能性があります。魚食給食の魚の代金は市が負担しています。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

10月10日
国の愛護デー

目の健康に役立つ
栄養素と食べもの

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

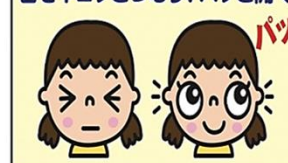
多く含む食品



○目の疲れをとる方法

目を使う作業をしたら、1時間ごとに10～15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める

