

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

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてましよう！



四倉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	1人分 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・みそケチャップソースかけ ピーマンともやしの油炒め さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 豚肉	にんじん ごぼう 大根 ピーマン もやし キャベツ 玉ねぎ	 スマホで レシピ さつまいも ごはん 米油 米粉 でん粉 ラード 砂糖	767 kcal	32.6 g	20.9 g	2.7 g
2 木	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦)・ワインソースかけ こんにゃくのきんぴら 大根とえのきのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 あじ	大根 えのきだけ ほうれんそう こんにゃく ごぼう にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉	770 kcal	30.8 g	24.0 g	2.3 g
☆☆☆平第六小学校リクエスト献立☆☆☆「野菜が苦手な人も、他の食材と一緒においしく食べられるスープにしました。いわき市の食材を使ったのもポイントです。ぜひ味わって食べてください！！」 (平六小より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。								
3 金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・デミグラスソースかけ いわきトマトのミネストローネ(麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆 卵(卵)	にんにく にんじん ブロッコリー セロリ 玉ねぎ トマト 枝豆 マッシュルーム りんご	パン粉(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 マカロニ(麦) でん粉 大豆油 米粉のデミグラスソース	765 kcal	31.6 g	26.1 g	2.7 g
☆☆☆行事食「十五夜お月見」献立☆☆☆10月6日は、十五夜(中秋の名月)です。十五夜には、だんごや里いも、さつまいも、くだものなどをお供えして、月見をする習慣があります。満月が見られるといいですね。								
6 月	そばろごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) チキンカツ(麦) すまし汁 月見だんご	牛乳(乳) とり肉 豆腐 油揚げ 大豆 あずき 寒天	にんじん しめじ えのきだけ みつば 長ねぎ しょうが ごぼう 枝豆 かぼちゃ	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 大豆油 米油 ココア 米粉	842 kcal	36.2 g	26.5 g	2.4 g
7 火	ごはん 牛乳(乳) さんま甘露煮 五目きんぴら 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 茎わかめ さんま	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも 米油 米粉 砂糖 でん粉	759 kcal	31.9 g	22.9 g	2.5 g
8 水	給食はありません							
9 木	塩ラーメン〈中華ソフトめん(麦)+塩味スープ〉 牛乳(乳) かぼちゃとさつまいものコロッケ(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆乳	にんじん たけのこ もやし とうもろこし 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ ほうれんそう オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 さつまいも じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油	793 kcal	29.3 g	23.6 g	2.7 g
10 金	コッペパン(乳、麦) レモンハニー 牛乳(乳) ツナとキャベツのソテー 秋の香りシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スkimミルク(乳) まぐろオイルフレーク	りんご レモン しめじ 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ 小松菜	パン(乳、麦) はちみつ さつまいも 砂糖 栗 生クリーム(乳) ルウ(乳、麦) 米粉	827 kcal	31.3 g	26.7 g	2.0 g
14 火	ごはん 牛乳(乳) 野菜のすり身揚げ 根菜のみそ炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 大豆 たらすり身	長ねぎ 玉ねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん 枝豆 さやいんげん とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 米粉 米油 でん粉 ラード	744 kcal	24.6 g	20.2 g	2.4 g
☆☆☆四倉小学校&四倉中学校リクエスト献立☆☆☆「みなさんに人気で食べやすい献立にしました。おいしく食べてください。」(四倉中より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。								
15 水	ボークカレーライス〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーとコーンのソテー クレープ(いちご)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー とうもろこし いちご レモン	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉ルウ 米油 でん粉 砂糖 水あめ 菜種油 米粉	884 kcal	31.4 g	26.9 g	2.7 g
🐟🐟 魚食給食・かじきカツ給食 🐟🐟 小名浜海星高校の生徒のみなさんは、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、船のそうじゅうの仕方や魚のとりを学習しています。今日は生徒のみなさんが、北太平洋沖でとったかじきを使った「かじきカツ」です。おいしく食べましよう。								
16 木	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) パックソース ひじきの油炒め 八杯汁	牛乳(乳) 生揚げ とり肉 ひじき 油揚げ 大豆 かじき	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ 枝豆	ごはん 里いも でん粉 米油 砂糖 パン粉(麦)	818 kcal	31.5 g	25.3 g	2.7 g
17 金	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) 赤魚の竜田揚げ みそけんちん汁 みかん	牛乳(乳) のり かつお節 アラスカメヌケ	干ししたけ にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく しょうが みかん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも 米油	733 kcal	29.0 g	18.7 g	2.3 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	1人1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
20 月	ごはん 牛乳(乳) とりてば肉のガーリック焼き 厚揚げのチリソース煮 わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 絹厚揚げ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にら とうもろこし たけのこ ピーマン にんにく しょうが 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 砂糖 米粉		753 kcal	34.9 g	24.5 g	2.3 g
21 火	給食はありません								
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんち」献立（毎月19日の「食育の日」近くに実施します）☆☆ 四倉町のパイヤやとろとろのスープにしました。おいしく食べてくんちね！									
22 水	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) もやしときのこのソテー 四倉パイヤのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 ベーコン 大豆 豚肉	四倉パイヤ 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう にんにく しめじ キャベツ もやし にんじん	ごはん でん粉 米油 米粉 小麦粉(麦) 砂糖 菜種油 パン粉(麦)		780 kcal	29.3 g	25.2 g	2.3 g
23 木	五目あんかけうどんくソフトめん(麦)+五目あんかけ汁 牛乳(乳) ジャがいもとツナの粉ふきいも グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ かまぼこ まぐろオイルフレーク	にんじん たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 パセリ ぶどう	ソフトめん(麦) でん粉 じゃがいも 砂糖		792 kcal	35.3 g	18.7 g	3.0 g
24 金	麦ごはん 牛乳(乳) れんこんはさみ揚げ(卵、麦) とり肉のうま煮 肉だんごと春雨のスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 高野豆腐 卵(卵) とり肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 こんにゃく さやいんげん れんこん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 春雨 大豆油 米油 小麦粉(麦) 水あめ		759 kcal	27.0 g	22.6 g	2.4 g
27 月	ごはん 牛乳(乳) さばの更紗焼き 炒りどり なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 絹厚揚げ さば	なめこ 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 砂糖		771 kcal	32.3 g	26.8 g	2.3 g
28 火	ごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) キャベツとツナの煮びたし みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート みそ 油揚げ 大豆 まぐろオイルフレーク	玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ チンゲンサイ にんにく ほうれん草 もやし キャベツ しょうが 干しいたけ	ごはん ワンタン(麦) 米油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 春雨 ラード 米粉 大豆油		836 kcal	27.2 g	28.9 g	2.5 g
29 水	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・ねぎソースかけ 切り干し大根の含め煮 にらたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) みそ 豚肉 かつおぶし 大豆	えのきたけ 玉ねぎ にら にんじん 切り干し大根 こんにゃく ほうれん草 長ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)		784 kcal	34.2 g	26.2 g	2.5 g
30 木	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 揚げぎょうざ(麦)② キムチチゲ オレンジ	牛乳(乳) のり 豚肉 焼き豆腐 みそ	玉ねぎ しょうが 大根 にら にんじん にんにく 長ねぎ 白菜 えのきたけ もやし 干しいたけ キャベツ オレンジ	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ラード 米油		765 kcal	28.1 g	22.5 g	2.3 g
31 金	食パン(乳、麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) きのこマカロニのミートソース煮(麦) かぼちゃポタージュ(乳、麦) ハスカップゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 大豆ミート	玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんじん しめじ にんにく トマト ハスカップ	パン(乳、麦) りんごジャム ルウ(乳、麦) こめ油 マカロニ(麦) 砂糖		876 kcal	34.5 g	22.8 g	2.5 g
10月給食回数：20回 エネルギー：791kcal たんぱく質：31.2g 脂質：24.0g カルシウム：452mg 食塩相当量：2.5g									

10月給食回数：20回 エネルギー：791kcal たんぱく質：31.2g 脂質：24.0g カルシウム：452mg 食塩相当量：2.5g

スポーツをする人は **日常生活分 + 体の成長分 + 運動で使う分の栄養をとろう！**

たくさん運動をすると、その分エネルギーを使います。体の成長に使う栄養が足りなくならないように、主食+おかずのそろった食事をしましょう。

とくに**筋肉をつけるには、主食であるごはんやパン等のエネルギー源をしっかりとった上で、たんぱく質(主菜)をとり、きちんと練習**することが大切です。



「二食のこまめ」
果物や乳製品も一緒に

スキマDe 食育

DIGITAL★食育情報

＊うちの人とつよに見てね＊

家庭で手軽に見られる食育情報を紹介します。
(先月の「推し献立」&ひとくち指導など)



(いわき市四倉給調HP)

- ◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 卵…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）
- ◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。
- ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。