

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

はしは、まいにちもってかえって、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！

四倉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	1人1日たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・みそけチャップソースかけ ピーマンともやしの油いため さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 油あげ とうふ みそ だいず ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん ピーマン もやし キャベツ 玉ねぎ	さつまいも ごはん こめ油 こめ粉 でんぷん ラード さとう	612 kcal	27.0 g	18.5 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 だいこんとえのきのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 あじ	だいこん えのきたけ ほうれんそう こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう こむぎ粉(麦) パン粉(麦) でんぷん	612 kcal	25.9 g	20.4 g
3 金	むぎごはん 牛乳(乳) ぶた肉のうま煮 肉だんごとはるさめのスープ(麦) さつまいも入りこざかないわし	牛乳(乳) だいず とり肉 ぶた肉 こうやどうふ いわし	玉ねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう こんにゃく さやいんげん	ごはん おおむぎ でんぷん さとう ラード パン粉(麦) はるさめ だいず油 こめ油 さつまいも 水あめ	583 kcal	22.9 g	19.1 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	そぼろごはんくげんりょうごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) すまし汁 じゅうごやゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ 油あげ だいず かんてん	にんじん しめじ えのきたけ みつば 長ねぎ しょうが ごぼう えだまめ みかん レモン	ごはん さとう こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) だいず油 こめ油 水あめ	573 kcal	28.8 g	17.3 g
7 火	ごはん 牛乳(乳) さんまかんろ煮 ごもくきんぴら ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉 くきわかめ 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 こめ油 こめ粉 さとう でんぷん	598 kcal	26.1 g	19.5 g
8 水	ごはん 牛乳(乳) 手づくりピーマンつくね(麦)・てりやきソースかけ こまつなとエリンギのソテー いなか汁	牛乳(乳) 生あげ みそ ウィンナーソーセージ とり肉 だいずミート	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ こまつな エリンギ 玉ねぎ とうもろこし しょうが ピーマン	ごはん さといも こめ油 こめ粉 パン粉(麦) でんぷん 水あめ さとう	620 kcal	30.4 g	18.0 g
9 木	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 あきのかおりシチュー(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(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 こまつな	パン(乳麦) はちみつ さつまいも さとう くり なまクリーム(乳) ルウ(乳麦) こめ粉	653 kcal	24.3 g	21.2 g
10 金	しおラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+しおあじスープ> 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) ぶた肉 だいず とうにゅう	にんじん だけのこ もやし 玉ねぎ とうもろこし ほししいたけ 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	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さつまいも じゃがいも でんぷん さとう パン粉(麦) だいず油	591 kcal	22.5 g	19.1 g
14 火	ごはん 牛乳(乳) やさいのすりみあげ こんさいのみそいため じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 だいず たらすりみ	長ねぎ 玉ねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん えだまめ さやいんげん とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう こめ粉 こめ油 でんぷん ラード	595 kcal	21.3 g	18.1 g
15 水	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) あかうおのたつたあげ みそけんちん汁 みかん	牛乳(乳) のり かつおぶし わかめ とうふ みそ アラスカメヌケ	ほししいたけ にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しょうが みかん	ごはん さとう じゃがいも こめ油 でんぷん	581 kcal	24.3 g	17.4 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。おいしく食べましょう。							
16 木	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) パックソース ひじきの油いため はちはい汁	牛乳(乳) なまあげ とり肉 ひじき 油あげ だいず かじき	こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ えだまめ	ごはん さといも でんぷん こめ油 さとう パン粉(麦)	642 kcal	25.5 g	21.3 g
☆☆四倉小学校&四倉中学校!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。							
17 金	ポークカレーライス<むぎごはん> 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) ぶた肉 だいず ベーコン とうにゅう	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 おおむぎ じゃがいも こめ粉カレールウ こめ油 こめ粉 でんぷん さとう 水あめ なたね油	680 kcal	24.5 g	22.0 g

10月（小学校）

四倉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類 [※]	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やき あつあげのチリソース煮 わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ きぬあつあげ	玉ねぎ にんじん ほうれんそう 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 でんぶん こめ油 さとう こめ粉	612 kcal	29.9 g	22.5 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え献立」(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フにしました。おいしく食べてくんちえね！								
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 よつくらパイヤのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ベーコン だいず ぶた肉	よつくらパイヤ 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 でんぶん こめ油 こめ粉 こむぎ粉(麦) さとう なたね油 パン粉(麦)	619 kcal	24.4 g	22.1 g	2.0 g
☆☆☆平第六小学校1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フにしました。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。								
23 木	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) りんご	牛乳(乳) とり肉 だいず たまご(卵)	にんにく にんじん ブロッコリー セロリ 玉ねぎ トマト えだまめ マッシュルーム りんご	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 マカロニ(麦) でんぶん だいず油 こめ粉のデミグラスソース	617 kcal	24.8 g	21.8 g	2.3 g
24 金	ごもくあんかけうどん〈ソフトめん(麦)+ごもくあんかけ汁〉 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ かまぼこ	にんじん たけのこ 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ ほうれんそう ぶどう	ソフトめん(麦) でんぶん こむぎ粉(麦) さつまいも だいず油 こめ油 さとう	615 kcal	23.5 g	15.7 g	2.1 g
27 月	ごはん 牛乳(乳) さばのさらさやき いりどり なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 きぬあつあげ 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 ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	607 kcal	26.2 g	22.4 g	1.9 g
28 火	ごはん 牛乳(乳) はるまき(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) ぶた肉 大豆ミート みそ 油あげ だいず ぶた肉 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 ほうれんそう もやし キャベツ しょうが ほししいたけ	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう ごま油 ごま こむぎ粉(麦) でんぶん はるさめ ラード こめ粉 だいず油	635 kcal	21.1 g	22.4 g	2.2 g
29 水	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・ねぎソースかけ きりほしだいこんのふくめ煮 にらたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) みそ ぶた肉 かつおぶし だいず	えのきたけ 玉ねぎ にら にんじん きりほしだいこん こんにゃく ほうれんそう 長ねぎ しょうが	ごはん さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でんぶん ラード パン粉(麦)	622 kcal	28.1 g	22.0 g	2.2 g
30 木	食パン(乳、麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) きのこことマカロニのミートソース煮(麦) かぼちゃポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スkimミルク(乳) だいずミート	玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんじん しめじ にんにく トマト	パン(乳、麦) ルウ(乳、麦) りんごジャム こめ油 マカロニ(麦)	668 kcal	28.7 g	18.1 g	1.9 g
31 金	ごはん あじつかけのり 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② キムチゲ オレンジ	牛乳(乳) のり ぶた肉 やきとうふ みそ	玉ねぎ しょうが だいこん にら にんじん にんにく 長ねぎ はくさい えのきたけ もやし ほししいたけ キャベツ オレンジ	ごはん さとう こむぎ粉(麦) でんぶん ラード こめ油	581 kcal	22.8 g	18.0 g	1.8 g
10月給食回数：21回 エネルギー：615kcal たんぱく質：25.4g 脂質：19.9g カルシウム：395mg 食塩相当量：2.1g								

10月給食回数：21回

エネルギー：615kcal

たんぱく質：25.4g

脂質：19.9g

カルシウム：395mg

食塩相当量：2.1g

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うろう！

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(ごはん)+おかずのそろった食事をしましょう。

スキマDe 食育

DIGITAL★食育情報 *うちの人のいっしょに見てね*

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。 たまご…(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。