

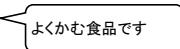


令和8年10月分 学校給食予定献立表（中学校）



☆☆☆ 今月の食育目標「運動と栄養について知ろう」 ☆☆☆

常磐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
		ムリなくおいしく減塩献立	「大麦入り野菜スープ」は具だくさんのスープです。具だくさんにすることで汁の水分の量が少なくなり、減塩でもおいしく食べることができます。						
1	木	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ほうれん草オムレツ(卵)・デミグラスソースかけ 大麦入り野菜スープ 	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆乳チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ほうれん草 しめじ トマト	パン(乳,麦) 砂糖 でん粉 油 米粉 メロンシード(卵,乳,麦) 大豆油 ラード マーガリン(乳) 米油 大麦 パーム油	725 kcal	28.3 g	25.0 g	2.2 g
2	金	ざっこくごはん 牛乳(乳) ししゃもの南蛮づけ② 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 ししゃも	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ピーマン オレンジ	ごはん アマランサス 大麦 でん粉 発芽玄米 きび 高きび 黒米 じゃがいも 三温糖 米油 砂糖	809 kcal	29.0 g	23.3 g	2.4 g
5	月	ごはん 牛乳(乳) ハムカツ(麦) 茎わかめのじゃこ煮 豚汁 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 昆布 大豆 茎わかめ ちりめんじゃこ	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま でん粉 なたね油 パーム油 パン粉(麦) 米油 えごま油	765 kcal	28.8 g	23.3 g	2.8 g
7	水	リクエストメニュー ★ 湯本第一中学校 磐崎小学校 ★ ツナごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) ぎょうざ②(麦)  たまごスープ(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) まぐろフレーク 豚肉	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 キャベツ しょうが にら 長ねぎ レモン	ごはん でん粉 砂糖 ごま 小麦粉(麦) なたね油 ラード 米油 水あめ はちみつ	922 kcal	32.5 g	30.5 g	2.4 g
8	木	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) いかメンチ(麦) さつまいもと白菜のシチュー(乳,麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ほたてエキス 豚肉 スキムミルク(乳) 大豆 いか	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム しめじ パセリ キャベツ しょうが にんじん にんにく アセロラ	パン(乳,麦) さつまいも でん粉 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) パン粉(麦) 砂糖 パーム油 米油 いちごジャム とうもろこし油 でん粉 なたね油	918 kcal	32.6 g	30.0 g	2.5 g
9	金	よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) しゅうまい②(麦) ビビンバ  中華スープ 大豆小魚 よくかむ食品です	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 青のり 大豆 かたくちいわし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 米油 砂糖 ごま 小麦粉(麦) ラード タピオカ粉	832 kcal	38.1 g	26.5 g	2.7 g
13	火	ごはん ひじきとツナのつくだ煮 牛乳(乳)・コーヒー 信田煮 里いものみそ汁 	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 大豆 まぐろフレーク ひじき 油揚げ	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ たけのこ	ごはん 里いも ごま 砂糖 でん粉 ラード	748 kcal	31.4 g	20.4 g	2.6 g
14	水	 魚食給食  ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし よくかむ食品です なめこと野菜のみそ汁 りんご 	牛乳(乳) 豆腐 大豆 みそ かつお	なめこ にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 しょうが りんご	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	713 kcal	32.5 g	16.2 g	2.2 g
15	木	★中学校2年生 君は「最後の晩餐」を知っているか？給食★ コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦)・赤ワインソース ミネストローネ 最後の晩餐では、パンに魚料理、シトラス(レモン)を食べ、赤ワインを飲んでいきます。	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 豆乳チーズ ホキ	わしは、ミネストローネの原型となるミネストラスープが大好きだったのじゃ。 レオナルド・ダ・ヴィンチ 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト さやいんげん にんにく りんご レモン	パン(乳,麦) オリーブオイル 小麦粉(麦) でん粉 油 なたね油 パン粉(麦) 米油 砂糖 はちみつ	794 kcal	32.6 g	26.4 g	2.5 g
16	金	よくかむ献立 玄米入りごはん 牛乳(乳) 炒り豆腐包み焼き かみかみあえ(あまず味) どさんこ汁 よくかむ食品です	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ とり肉 大豆 かつお節 ゼラチン	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 枝豆 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん 玄米 じゃがいも 米油 豆乳バター 三温糖 でん粉 砂糖 なたね油	746 kcal	31.3 g	19.5 g	2.3 g

10月(中学校)

常磐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
19	月	日本型食生活献立 ごはん 主食 牛乳(乳) 副菜 白ごまつね②(麦) 主菜 ひじきの油いため 汁物 にらとみつばのみそ汁 汁物 かむ大豆	牛乳(乳) とり肉 豆腐 とりレバー みそ ひじき さつま揚げ 大豆	にら みつば 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん 三温糖 米油 でん粉 砂糖 ごま油 なたね油 ラード パン粉(麦) 大豆油	722 kcal	32.3 g	19.0 g	2.6 g
21	水	★ 季節の行事食献立 十三夜 ★ 枝豆ごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) いわしの梅煮 大根としいたけのみそ汁 ひとくちさつまいも豆乳プリン	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 油揚げ とり肉 凍り豆腐 いわし 豆乳 寒天	小松菜 大根 しいたけ 枝豆 ごぼう 梅干し	ごはん 三温糖 でん粉 さつまいも 砂糖	766 kcal	35.6 g	22.3 g	2.6 g
22	木	食パン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) スラッピージョー 野菜たっぷりわかめスープ オレンジ 食パンにチョコクリームや、スラッピージョーをはさんで食べましょう。	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 豚レバー 豆乳チーズ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 白菜 ピーマン マッシュルーム オレンジ	パン(乳,麦) でん粉 米油 三温糖 コーンスターチ 米粉 大豆チョコクリーム(乳)	757 kcal	35.3 g	26.8 g	3.0 g
23	金	チキンカレーライス(乳,麦) ＜麦ごはん＋カレー(乳,麦)＞ 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚レバー チーズ(乳) スkimミルク(乳) ウインナーソーセージ	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト かぼちゃ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし ぶどう	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(乳,麦) 米油	836 kcal	29.0 g	21.0 g	2.8 g
26	月	日本型食生活献立 ごはん 主食 牛乳(乳) 副菜 厚焼きたまご(卵) 肉とこんにゃくのみそがらめ 青菜入り呉汁 汁物 主菜	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 卵(卵) とり肉	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく 枝豆	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 米油	832 kcal	38.9 g	23.7 g	2.7 g
27	火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 おでん オレンジ 	牛乳(乳) ちくわ 大豆 みそ 昆布 さば	こんにゃく 大根 にんじん オレンジ 	ごはん 里いも 上新粉 砂糖 ごま なたね油 コーンスターチ 三温糖	708 kcal	25.7 g	17.4 g	2.5 g
28	水	ごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) 厚揚げとキムチの炒め物 米粉ワンタンスープ	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 昆布 大豆	玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ たけのこ しめじ にら しょうが 大根 にんにく 白菜 キャベツ	ごはん でん粉 米粉 砂糖 もち米 ごま ごま油 小麦粉(麦) 春雨 なたね油 ラード 米油	753 kcal	25.7 g	24.8 g	2.3 g
29	木	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソース かぼちゃのクリームスープ(乳,麦) パンにはさんで食べましょう。	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ほたてエキス 豚肉 スキムミルク(乳) 大豆	とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	パン(乳,麦) じゃがいも ルウ(麦) 生クリーム(乳) でん粉 小麦ふすま(麦) ラード 水あめ	778 kcal	32.9 g	26.9 g	2.4 g
30	金	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソース 沢煮わん	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 みそ かつお節 大豆 とり肉	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	ごはん 三温糖 米油 でん粉 砂糖 油 ラード パン粉(麦)	781 kcal	26.7 g	25.7 g	2.7 g

*給食回数20回

*平均栄養価

エネルギー：784kcal

たんぱく質：31.5g

脂質：23.6g

カルシウム：441mg

食塩：2.5g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみ・カシューナッツ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。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ※地場産物を積極的に活用しています。

※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。



* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。