



令和8年10月分 学校給食予定献立表（小学校）



常磐学校給食共同調理場

☆☆☆ 今月の食育目標「運動と栄養について知ろう」☆☆☆

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	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	木	麦ごはん 牛乳(乳) ししやものなんぼんづけ② 大根のみそ汁 かむだいず よくかむ食品です	牛乳(乳) とろろ みそ ししやも だいず	大根 こまつな 玉ねぎ にんじん ピーマン	ごはん 大麦 じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	573 kcal	23.5 g	19.5 g	2.0 g
2	金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・デミグラスソースかけ 大むぎ入りやさしいスープ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) とうにゅうチーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム セロリ にんにく	パン(乳,麦) さとう 大麦 ラード こめ粉 メロンシード(卵,乳,麦) でんぷん マーガリン(乳) こめ油 大豆油 パーム油	595 kcal	23.6 g	21.0 g	2.0 g
5	月	チキンカレーライス<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 チーズ(乳) スキムミルク(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 にんにく しょうが ぶどう ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも こめ油 でんぷん ルウ(乳,麦)	659 kcal	23.1 g	18.1 g	2.0 g
6	火	リクエストメニュー ★ 遠野小学校 ★ しょうゆラーメン(麦)<ちゅうかソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) 手作りうどんしそぎょうざ(麦) よくかむグミ 初登場のメニューです！ がんばってつくろい！	牛乳(乳) ぶた肉 なた オイスターソース ゼラチン	玉ねぎ 長ねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく キャベツ しそ りんご	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう ごま油 うどん(麦) でんぷん 水あめ	555 kcal	27.6 g	14.2 g	2.3 g
7	水	ざつこくごはん 牛乳(乳) よくかむ食品です さばのみそ煮 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん オレンジ	ごはん アマランサス コーンスターチ はと麦 大麦 はつがげん米 きび 高きび 黒米 じゃがいも さんおんとう こめ油	611 kcal	23.6 g	17.1 g	1.7 g
8	木	にほんがたしよくせいかつこんだて 日本型食生活献立 ごはん 主食 牛乳(乳) にくくだんご②(麦) 主菜 きりぼし大根とこまつなの油いため とん汁 汁物	牛乳(乳) ぶた肉 とろろ みそ かつおぶし だいず とり肉 さつまあげ	こんにやく 玉ねぎ にんじん こまつな 大根 長ねぎ ごぼう きりぼし大根	ごはん じゃがいも こめ油 でんぷん さとう 水あめ パン粉(麦) 大豆油 さんおんとう	585 kcal	26.7 g	16.5 g	2.0 g
9	金	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) いかメンチ(麦) さつままいもとはくさいのシチュー(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず チーズ(乳) ほたてエキス いか ぶた肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ はくさい 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 オレンジ	パン(乳,麦) さつままいも 生クリーム(乳) ルウ(麦) とうもろこし油 でんぷん なたね油 パン粉(麦) りんごジャム	711 kcal	25.4 g	24.0 g	1.8 g
13	火	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) びびんぱ よくかむ食品です ちゅうかスープ だいずこざかな	牛乳(乳) とり肉 だいず とろろ ぶた肉 青のり 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 こまつな	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 こめ油 さとう ごま タピオカ粉	554 kcal	26.9 g	14.6 g	1.7 g
14	水	しよくいく ひ こんだて 食育の日献立 (毎月19日前後に実施) ごはん 主食 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) 主菜 きわかめのいため煮 なめことやさしいのみそ汁 汁物	牛乳(乳) とろろ たまご(卵) だいず みそ かつおぶし とり肉 きわかめ さつまあげ	なめこ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな こんにやく ほししいたけ	ごはん こめ油 さとう でんぷん 油	555 kcal	24.6 g	16.5 g	2.3 g
15	木	よくかむこんだて ごはん 牛乳(乳) いりどうふつつみ焼き かみかみあえ(あまず味) けんちん汁 よくかむ食品です	牛乳(乳) とろろ 油あげ ゼラチン かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ とり肉 だいず かつおぶし	こんにやく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ きりぼし大根 しょうが えだ豆 玉ねぎ ほししいたけ	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう でんぷん さとう なたね油	563 kcal	23.7 g	16.5 g	1.9 g
16	金	コッペパン(乳,麦) だいずチョコクリーム(乳) 牛乳(乳) しろみ魚フライ(麦) ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 ホキ とうにゅうチーズ だいず	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	パン(乳,麦) オリーブオイル こめ油 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) だいずチョコクリーム(乳)	698 kcal	26.9 g	31.4 g	1.8 g
19	月	ぎょしょく きやうしよく 魚食給食	牛乳(乳) ぶた肉 かつお こおりどうふ あつあげ	玉ねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ えだ豆 しょうが	ごはん さとう でんぷん こめ油 ごま	660 kcal	34.7 g	17.8 g	2.0 g

10月(小学校)

常磐学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	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
21	水	よくかむ献立 五目うどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) りんご りんごは、よくかむ食品です。	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ	しいたけ ほうれん草 にんじん 長ねぎ りんご	ソフトめん(麦) さんおんとう 小麦粉(麦) さつまいも でんぷん だいたず油 こめ油	593 kcal	24.5 g	17.4 g	2.3 g
22	木	★ 季節の行事食献立 十三夜 ★ 小学校4年生「ごんぎつね」 えだ豆ごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) いわしのうめ煮 きこのみそ汁 ひとくちさつまいもとうにゅうプリン えだまめごはんに入っている、油揚げは、きつねともいわれます。	牛乳(乳) とろろ みそ 油あげ とり肉 こおりどうふ いわし とうにゅう かんてん	こまつな 大根 しいたけ えのきたけ しめじ えだ豆 ごぼう うめぼし	ごはん でんぷん さんおんとう さつまいも さとう	591 kcal	27.5 g	18.2 g	2.3 g
23	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) スラッピージョー 野菜たっぷりわかめスープ アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ とうにゅうチーズ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん はくさい ピーマン マッシュルーム アセロラ	パン(乳、麦) でんぷん こめ油 さんおんとう コーンスターチ こめ粉 さとう	564 kcal	26.7 g	15.6 g	2.2 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) 赤魚のからあげ・野菜あんかけ おでん	牛乳(乳) ちくわ だいず こんぶ とり肉 オイスターソース 赤魚	こんにやく 大根 にんじん えのきたけ チンゲンサイ	ごはん さといも 上新粉 さとう ごま なたね油 こめ油 さんおんとう でんぷん	556 kcal	25.0 g	15.3 g	2.0 g
27	火	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(まぜこみ) 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② たまごスープ(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 まぐろフレーク	玉ねぎ ほししいたけ 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 でんぷん 小麦粉(麦) さとう なたね油 ラード こめ油 ごま 水あめ はちみつ	733 kcal	26.2 g	24.1 g	2.0 g
28	水	よくかむ献立 げん米入りごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 白ごまつね②(麦) 青菜入り呉汁 よくかむ食品です。	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ かつおぶし とり肉 とりレバー	長ねぎ にんじん 玉ねぎ こまつな	ごはん げん米 じゃがいも だいず油 さんおんとう こめ油 でんぷん パン粉(麦) さとう ごま 油 なたね油 ラード	573 kcal	24.1 g	18.8 g	2.3 g
29	木	魚食給食 ～かじきカツ給食～ 地域の郷土料理献立・いわき市 ごはん 牛乳(乳) かじきかつ(麦) ソース ひじきの油いため はちはい汁	牛乳(乳) あつあげ ひじき とり肉 さつまあげ だいず かじき	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こんにやく しいたけ さやいんげん	ごはん さといも でんぷん さんおんとう こめ油 パン粉(麦)	634 kcal	26.3 g	20.1 g	2.3 g
30	金	バーガーパン(乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーガー・てりやきソースかけ 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 だいず チーズ(乳) ほたてエキス ぶた肉 スキムミルク(乳)	とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	パン(乳、麦) ルウ(麦) 生クリーム(乳) コーンスターチ なたね油 水あめ さとう でんぷん ひまわり油 小麦ふすま(麦)	594 kcal	25.5 g	20.8 g	1.9 g

* 給食回数20回

* 平均栄養価

エネルギー:608kcal たんぱく質:25.8g 脂質:18.9g カルシウム:388mg 食塩:2.0g

※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児童が見られます。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。