



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

今月の三和町産野菜：じゃがいも、かぼちゃ、にんにく

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	ごはん 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) ねぎの油みそ 豚肉のうま煮	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 厚揚げ 卵(卵) みそ かつお節	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ	ごはん さとう 米油	757 kcal	31.4 g	21.7 g	2.4 g
2	金	★ 「まごわやさしい」献立 ★ ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) バックソース のりごまあえ わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ あじ のり	長ねぎ えのきたけ こまつな にんじん もやし	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 さとう ごま	725 kcal	28.5 g	20.8 g	2.3 g
5	月	ポークカレーライス(乳,麦)＜雑穀ごはん＞ 牛乳(乳)・ストロベリー味 キャベツとエリンギのソテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ エリンギ 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 じゃがいも カレールウ(乳,麦) さとう 米油 オリーブオイル	805 kcal	26.2 g	22.2 g	3.1 g
6	火	給食はありません。							
7	水	コッパパン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) マカロニのミートソース煮(麦) イタリアンスープ(乳,卵,麦)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし パセリ にんにく トマト	パン(乳,麦) パン粉(麦) マカロニ(麦) 米油 キャラメルクリーム(乳)	741 kcal	32.7 g	19.9 g	2.8 g
8	木	ジャージャー麺【中華ソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) さといものフライドポテト バナナ	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート みそ 豚肉 ゼラチン	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく バナナ	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま油 さとう ごま でん粉 さといも	858 kcal	31.7 g	18.0 g	2.8 g
9	金	ごはん 牛乳(乳) 納豆 車麴の煮しめ(麦) ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 納豆	ほうれん草 玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 車麴(麦) さとう 米油	716 kcal	30.5 g	16.4 g	2.4 g
13	火	チャーハン風混ぜごはん(卵,乳)＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) 肉団子③(麦) 春雨スープ ブルーベリークレープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 焼き豚 卵(卵) 豆乳	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし トマト 長ねぎ グリンピース ブルーベリー	ごはん 春雨 でん粉 さとう ラード えごま油 パン粉(麦) 米油 水あめ 米粉 バター(乳)	757 kcal	27.3 g	23.2 g	2.9 g
14	水	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) とり肉とさつまいものスタミナ揚げ 白菜とコーンのクリームスープ(乳,麦) ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	白菜 玉ねぎ にんじん とうもろこし 枝豆 にんにく ミニトマト りんご	パン(乳,麦) 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) さとう 米油 さつまいも ごま	820 kcal	37.1 g	23.2 g	2.5 g
15	木	麦ごはん 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) 八宝菜(卵) 青のり小魚	牛乳(乳) 豚肉 いか うずら卵(卵) かまぼこ 青のり 煮干し	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし さやいんげん にら	ごはん 大麦 ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 米粉 米油 さとう	813 kcal	32.5 g	25.7 g	2.8 g

給食回数：18回 エネルギー：784kcal たんぱく質：31.4g 脂質：22.1g カルシウム：447mg 食塩相当量：2.6g

10月（中学校）

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16	金	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 豚汁 りんご かみかみメニュー 皮つきです。よくかんでたべましょう。	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば	しょうが こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 りんご	ごはん じゃがいも さとう	714 kcal	27.6 g	18.4 g	2.0 g
19	月	給食はありません。							
20	火	給食はありません。							
21	水	ごはん 牛乳(乳) とり肉の甘辛煮 ごぼうのみそマヨあえ(麦) 大根のみそ汁 日本型食事献立 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 ちくわ(麦) わかめ	大根 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう 切り干し大根 こまつな とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	821 kcal	32.3 g	30.1 g	2.6 g
22	木	カレーうどん 牛乳(乳) 〈ソフトめん(麦)+カレー南蛮(乳,麦)〉 かみかみあえ かみかみメニュー ぶどう②	牛乳(乳) 豚肉 糸かまぼこ 昆布 煮干し	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 ぶどう	ソフトめん(麦) 米油 カレールウ(乳,麦) ごま油 さとう ごま	772 kcal	32.3 g	18.0 g	2.8 g
🍷 魚食給食 🍷 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今回は「かつお」です。									
23	金	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし 野菜ときのこのマヨサラダ なす汁 日本型食事献立	牛乳(乳) 油揚げ みそ かつお ハム	なす 玉ねぎ しょうが キャベツ にら しめじ にんにく	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 米粉 さとう ごま オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	778 kcal	33.9 g	23.0 g	2.4 g
★高野小学校★「レバーととり肉の甘辛ごまいためを給食で食べておいしくて、そしてこのおかずとチーズがとてもあうのでリクエストしました！」(高野小学校より)									
26	月	ごはん 牛乳(乳) レバーととり肉の甘辛ごま炒め たまごスープ(卵) オレンジ チーズ(乳) リクエスト 献立	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) とりレバー チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ しょうが オレンジ	ごはん でん粉 米油 さとう ごま	845 kcal	38.9 g	25.3 g	3.5 g
27	火	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい③(麦) バンサンスー(卵) とり肉とじゃがいものスープ 日本型食事献立	牛乳(乳) とり肉 豚肉 ハム 卵(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが もやし こまつな	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 ラード はるさめ ごま	762 kcal	27.9 g	21.0 g	2.5 g
28	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー かぼちゃポタージュ(乳,麦) ハロウィンゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし みかん ぶどう	メロンパン(卵,乳,麦) じゃがいも 米油 オリーブオイル ホワイトルウ(乳,麦)	847 kcal	31.4 g	25.9 g	2.3 g
29	木	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢あんかけ② おでん(卵,麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ちくわ(麦) がんもどき うずら卵(卵) 昆布 子持ちししゃも ヨーグルト(乳)	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ ピーマン	ごはん さといも さとう ごま でん粉 米油	807 kcal	28.5 g	24.0 g	2.8 g
30	金	ごはん 牛乳(乳) おやこ煮(卵) なめこ汁 みかん 大豆小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 なた 卵(卵) 青のり 煮干し 大豆	なめこ こまつな 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こねぎ みかん	ごはん じゃがいも さとう ごま	773 kcal	34.7 g	20.5 g	2.3 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば・落花生・くるみ・カシューナッツ」を含む食品は使用していません。

◎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)