



令和8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

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	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	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) あつやきたまご(卵) ねぎの油みそ ぶた肉のうま煮	牛乳(乳) ぶた肉 みそ こおり豆腐 あつあげ たまご(卵) かつおぶし	玉ねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん 長ねぎ	ごはん さとう こめ油	591 kcal	25.4 g	18.5 g	2.0 g
2	金	★ 「まごわやさしい」献立 ★ バランスよく食べるための目安として、食品の頭文字をならべた言葉です。今日はその食品全てが使われています。 【まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いも】							
		ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) パックソース のりごまあえ わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ 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) こめ油 さとう ごま	575 kcal	23.4 g	18.3 g	2.0 g
5	月	ポークカレーライス(乳,麦)〈ざっくくごはん〉 牛乳(乳)・ストロベリーあじ キャベツとエリンギのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 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 おしむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くろまい はとむぎ アラカス じゃがいも カレールウ(乳,麦) さとう こめ油 オリーブオイル	612 kcal	20.7 g	18.0 g	2.5 g
6	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 もやしのしょうがみそいため かぼちゃ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ にぼし いわし ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ だいこん にんじん さやいんげん もやし こまつな しょうが うめ	ごはん こめ油 さとう	575 kcal	24.8 g	17.5 g	1.9 g
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 たまご(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) こめ油 キャラメルクリーム(乳)	609 kcal	26.4 g	17.0 g	2.4 g
8	木	ジャージャーめん【ちゅうかつめん(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 だいずミート みそ ぶた肉 ゼラチン	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく バナナ	ちゅうかつソフトめん(麦) こめ油 ごま油 さとう ごま でん粉 さといも	625 kcal	23.7 g	15.3 g	2.8 g
9	金	ごはん 牛乳(乳) なっとう くるまぶの煮しめ(麦) ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 なっとう	ほうれん草 玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん 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 くるまぶ(麦) さとう こめ油	575 kcal	26.4 g	15.2 g	2.2 g
13	火	チャーハンふうまぜごはん(卵,乳) 〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) 肉だんご②(麦) はるさめスープ ブルーベリークレープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 やきぶた たまご(卵) とうにゅう	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 はるさめ でん粉 さとう ラード えごま油 パン粉(麦) こめ油 水あめ こめ粉 バター(乳)	592 kcal	21.5 g	20.4 g	2.2 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あげ はくさい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)	はくさい 玉ねぎ にんじん とうもろこし えだまめ にんにく ミニトマト りんご	パン(乳,麦) なまクリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) さとう こめ油 さつまいも ごま	667 kcal	30.6 g	19.6 g	2.0 g
15	木	むぎごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) はっぼうさい 青のりこざかな	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ 青のり にぼし	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 おおむぎ ごま油 でん粉 小麦粉(麦) こめ粉 こめ油 さとう	625 kcal	25.0 g	21.2 g	2.5 g

給食回数：20回 エネルギー：613kcal たんぱく質：25.1g 脂質：19.0g カルシウム：405mg 食塩相当量：2.2g

10月（小学校）

三和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	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 とん汁 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) ぶた肉 とうふ みそ さば	しょうが こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん だいこん りんご	ごはん じゃがいも さとう	561 kcal	22.2 g	15.9 g	1.7 g
19	月	チャーハンふうまぜごはん(卵,乳) (げんりょうごはん) 牛乳(乳) 肉だんご②(麦) はるさめスープ ブルーベリークレープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 やきぶた たまご(卵) とうにゅう	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 はるさめ でん粉 さとう ラード えごま油 パン粉(麦) こめ油 水あめ こめ粉 バター(乳)	592 kcal	21.5 g	20.4 g	2.2 g
20	火	給食はありません。							
21	水	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 とり肉のあまから煮 ごぼうのみそマアえ(麦) だいこんのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 ちくわ(麦) わかめ	だいこん 長ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん ごぼう 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	674 kcal	28.8 g	27.5 g	2.1 g
22	木	カレーうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳,麦)) かみかみあえ かみかみメニュー ぶどう②	牛乳(乳) ぶた肉 いとかまぼこ こんぶ にぼし	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん ぶどう	ソフトめん(麦) こめ油 カレールウ(乳,麦) ごま油 さとう ごま	597 kcal	25.1 g	16.1 g	2.5 g
23	金	 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。							
		ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 かつおの揚げびたし やさいときのこのマヨサラダ なす汁	牛乳(乳) 油あげ 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 こめ油 でん粉 こめ粉 さとう ごま オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	610 kcal	27.8 g	19.8 g	2.0 g
26	月	 ★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)							
		ごはん 牛乳(乳) レバーととり肉のあまからごまいため たまごスープ(卵) オレンジ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) とりレバー チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ほしいたけ こんにゃく 長ねぎ しょうが オレンジ	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま	661 kcal	30.2 g	21.5 g	2.6 g
27	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 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	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 ハム たまご(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	577 kcal	21.9 g	16.9 g	2.2 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 オリーブオイル ホワイトルウ(乳,麦) こめ油	689 kcal	25.7 g	22.3 g	1.8 g
29	木	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ② おでん(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ちくわ(麦) がんもどき 子もちししゃも こんぶ ヨーグルト(乳)	こんにゃく だいこん 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 こめ油	647 kcal	23.5 g	20.3 g	2.5 g
30	金	ごはん 牛乳(乳) おやこ煮(卵) なめこ汁 みかん	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 なんと たまご(卵)	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	606 kcal	26.9 g	17.8 g	2.0 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）