



令和8年10月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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
1	木	麦ごはん 牛乳(乳) とり肉の照り焼き れんこんのみそ炒め しょうゆけんちん汁	カミカミメニュー 牛乳(乳)・大豆ミート (福島県産・通年) とり肉(福島県産) 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	れんこん にんじん さやいんげん しょうが 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく	ごはん(いわき市産・通年) 大麦 きび砂糖 ごま油 じゃがいも 米油	739 kcal	35.3 g	18.0 g	2.3 g
2	金	カレーうどん 牛乳(乳) 〈ソフトめん(麦)+カレー南蛮〉 ちくわの磯辺揚げ(麦)② りんご	カミカミメニュー 牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり 豚肉 豚レバー	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ りんご(福島県産)	ソフトめん(麦) でん粉 米油 米粉 米粉のカレールウ	833 kcal	34.6 g	20.4 g	3.0 g
5	月	魚食給食【かつお】 ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し 切り昆布の油炒め 豚汁	カミカミメニュー 牛乳(乳) かつお(いわき市産) 昆布 とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 大豆ペースト(福島県産・通年)	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	811 kcal	39.8 g	20.2 g	2.4 g
6	火	ごはん 牛乳(乳) ミートボール② とり肉とたけのこのオイスター炒め キムチチゲ	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 オイスターソース 生揚げ みそ	しょうが 玉ねぎ にんにく トマト しめじ たけのこ にんじん チンゲンサイ 白菜 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ にら(福島県産) りんご	ごはん でん粉 砂糖 なたね油 ラード 米油 ごま油 水あめ	808 kcal	37.3 g	24.5 g	3.1 g
7	水	食パン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) 県産キャベツメンチ(麦)・いちじく入りワインソース ごぼうサラダ とり肉と野菜のトマト煮	カミカミメニュー 牛乳(乳) 豚肉(福島県産) とり肉	キャベツ 玉ねぎ ごぼう とうもろこし いちじく(いわき市産) にんじん にんにく さやいんげん トマト	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) 砂糖 米油 パン粉(麦) きび砂糖 でん粉 ごま マヨネーズ じゃがいも ブルーベリージャム	872 kcal	38.5 g	31.2 g	2.9 g
8	木	ごはん 牛乳(乳) きのこ信田煮(麦) いりどり どさんこ汁 アセロラゼリー	カミカミメニュー 牛乳(乳) 大豆 油揚げ とり肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	こんにやく 玉ねぎ にんじん ししいたけ しめじ ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし(福島県産・通年) とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく アセロラ	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも 豆乳バター	772 kcal	31.5 g	20.5 g	2.5 g
9	金	麦ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・ケチャップソース ブロッコリーのおかかマヨ和え とり肉と青菜のとろみスープ	カミカミメニュー 牛乳(乳) 豚肉 とり肉 かまぼこ かつお節 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが	ごはん 大麦 でん粉 パン粉(麦) 砂糖 マヨネーズ	763 kcal	30.4 g	23.1 g	2.4 g
13	火	ひじきごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) あじのさんが焼き・おろしソース さつまいものみそ汁	牛乳(乳) 大豆 あじ みそ とり肉 干しひじき 油揚げ 凍り豆腐 豆腐 大豆ペースト	ごぼう たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根	ごはん でん粉 砂糖 なたね油 パーム油 ラード きび砂糖 三温糖 米油 さつまいも	754 kcal	36.5 g	20.9 g	2.8 g
14	水	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン ポトフ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 大豆ミート 大豆 ウィナー	玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん キャベツ さやいんげん オレンジ	パン(乳、麦) 米粉 米油 じゃがいも 砂糖	776 kcal	33.5 g	25.1 g	2.8 g
15	木	ごはん 牛乳(乳) さばの塩焼き 豚肉のうま煮 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) さば 豚肉 凍り豆腐 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ こねぎ(いわき市産) 小松菜 大根	ごはん 米油 きび砂糖 じゃがいも	775 kcal	36.4 g	24.1 g	2.4 g
16	金	♪ 田人小学校リクエストメニュー ♪ 献立CMです☆『みんなが好きなメニューをリクエストしました。よくかんで、しっかり食べて、午後からも頑張りましょう！』 しょうゆラーメン 牛乳(乳) 〈中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ〉 揚げぎょうざ(麦)② 根菜のナムル グレープゼリー	カミカミメニュー 牛乳(乳) 豚肉 ちりめんじゃこ なんと	キャベツ しょうが 玉ねぎ にら 大根 長ねぎ 小松菜 にんじん とうもろこし ほうれん草 にんにく ぶどう	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 ラード 米油 ごま きび砂糖 ごま油	829 kcal	31.3 g	22.5 g	3.3 g

10月(中学校)



勿来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	ごはん 牛乳(乳) 子持ちししゃもフライ(麦)② 親子煮(卵) 青菜入り呉汁	牛乳(乳) 大豆 子持ちししゃも とり肉 なた 卵(卵)(福島県産) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん こねぎ(いわき市産) 長ねぎ 小松菜 大根 こんにやく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 じゃがいも	821 kcal	36.2 g	27.2 g	2.7 g
20	火	給食はありません							
21	水	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ポロニアカツ かぼちゃサラダ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 ベーコン チーズ(乳) 豚肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんにく かぼちゃ にんじん きゅうり(福島県産) とうもろこし キャベツ	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 米粉 米油 マヨネーズ 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 いちごジャム	840 kcal	30.6 g	30.1 g	3.0 g
22	木	♪ 錦東小学校リクエストメニュー ♪ 献立CMです☆『栄養バランスを考えてみなさんが食べやすいようにしました。しっかり食べてください。』							
22	木	ゆかりごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう なめこ汁	牛乳(乳) いわし とり肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	赤じそ 梅干し しょうが ごぼう さやいんげん なめこ(いわき市産) 大根 長ねぎ にんじん	ごはん でん粉 砂糖 きび砂糖 米油 じゃがいも	731 kcal	30.8 g	19.4 g	2.8 g
23	金	マーボー豆腐丼 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) 春雨ともやしのスープ 県産りんごゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 豆腐 みそ とり肉	キャベツ たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ にら・りんご(福島県産) にんにく しょうが にんじん 長ねぎ もやし ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード 米油 きび砂糖	832 kcal	28.2 g	23.8 g	3.1 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐のそぼろあんかけ② 茎わかめの炒め煮 具だくさんみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん 大根 白菜 長ねぎ なめこ(いわき市産) しょうが	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも	780 kcal	29.8 g	25.7 g	2.3 g
27	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ チャプスイ ミニトマト② さつまいも入り小魚	牛乳(乳) とり肉(福島県産) 豚肉 いか かまぼこ かたくちいわし	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく レモン 干しいたけ キャベツ グリンピース ミニトマト(いわき市産)	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま油 さつまいも 水あめ	757 kcal	36.1 g	20.0 g	2.2 g
28	水	♪ 錦中学校リクエストメニュー ♪ 献立CMです☆『残さず食べましょう！』							
28	水	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) 海そうともやしのサラダ チキンカレー(乳,麦) チョコレートプリン	牛乳(乳) とさかのり 昆布 わかめ 茎わかめ とり肉 まぐろフレーク 豚レバー チーズ(乳) スキムミルク(乳)	にんじん もやし とうもろこし 玉ねぎ にんにく	ナン(乳,麦) 油 ごま油 じゃがいも 三温糖 米粉 でん粉 米油 砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 米粉のカレールウ パーム油 ココア	773 kcal	29.1 g	26.4 g	3.0 g
29	木	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)② 車ふの煮しめ(麦) じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉(福島県産) 大豆 干しひじき わかめ 豆腐 みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん こんにやく 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 車ふ(麦) 三温糖 米油 じゃがいも	741 kcal	30.1 g	20.3 g	2.3 g
30	金	きつねうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 焼き栗コロッケ(麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 なた 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 にんじん 長ねぎ みかん	ソフトめん(麦) 水あめ とうもろこし油 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 さつまいも 砂糖 コーンフラワー 栗 じゃがいも 米油	820 kcal	31.7 g	21.6 g	2.7 g

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー 791kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 23.3 g カルシウム 470mg 食塩相当量 2.7 g

10月の食育目標

※ アレルギ－物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ・カシューナッツ]を使用しておりません。

※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べるようにしましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。



運動と栄養について知ろう

運動を頑張るためには栄養も不可欠!! 体の動力源となるエネ

ルギ－、運動で損傷した筋肉・骨・血液を作るたんぱく質・カルシウ

ム・鉄分、疲労回復につながるビタミンなどを合わせてとりましょう。