



令和8年10月分 学校給食予定献立表（小学校）



勿来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	カレーうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+カレーなんばん) ちくわのいそべあげ(麦) りんご	牛乳(乳)(福島県産・通年) ちくわ(麦) 青のり ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが 長ねぎ りんご(福島県産)	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油 こめ粉 こめ粉のカレールー	607 kcal	24.8 g	17.0 g	2.4 g
2	金	ひじきごはん(ぐんりょうごはん) 牛乳(乳) あじのさんがやき・おろしソース さつまいものみそ汁	牛乳(乳) だいず こおりどうふ とり肉 あじ ほしひじき みそ 油あげ とうふ だいずペースト(福島県産・通年)	ごぼう たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根	ごはん(いわき市産・通年) こめ油 でんぷん さとう ラード きびざとう パーム油 なたね油 さんおんとう さつまいも	561 kcal	26.8 g	16.7 g	2.2 g
5	月	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 いりどり どさんこ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) 油あげ とり肉 さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト	たけのこ ごぼう とうもろこし にんにく こんにゃく ほししいたけ さやいんげん にんじん 長ねぎ しょうが アセロラ もやし(福島県産・通年)	ごはん でんぷん さとう ラード こめ油 きびざとう じゃがいも とうにゅうバター	629 kcal	26.2 g	19.1 g	2.2 g
6	火	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 ツナサラダ とり肉とやさいのトマト煮	牛乳(乳) ぶた肉(福島県産) まぐろフレーク とり肉	キャベツ にんじん にんにく 玉ねぎ いちじく(いわき市産) トマト ブロッコリー とうもろこし さやいんげん	パン(乳,麦) でんぷん きびざとう さとう こめ油 小麦粉(麦) パン粉(麦) じゃがいも マヨネーズ ブルーベリージャム	693 kcal	34.0 g	25.0 g	2.3 g
7	水	麦ごはん 牛乳(乳) さんまのかんろ煮 こんにゃくのおかか煮 ぐだくさんみそ汁	牛乳(乳) さんま とり肉 とうふ さつまあげ かつおぶし 油あげ みそ だいずペースト	しょうが こんにゃく にんじん さやいんげん ごぼう 大根 なめこ(いわき市産) 長ねぎ	ごはん 大麦 でんぷん さとう きびざとう こめ油 じゃがいも	605 kcal	28.8 g	20.0 g	2.1 g
8	木	マーボーどうふどん 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) はるさめともやしのスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とうふ みそ とり肉	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら(福島県産) ほししいたけ 長ねぎ にんにく しょうが こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう はるさめ ごま油 なたね油 ラード こめ油 きびざとう	612 kcal	23.0 g	19.1 g	2.3 g
9	金	ごはん 牛乳(乳) 子もちししゃもフライ(麦) おやこ煮(卵) あおな入りご汁	牛乳(乳) だいず 子もちししゃも とり肉 なんと ぶた肉 油あげ みそ たまご(卵)(福島県産) とうふ	玉ねぎ にんじん こねぎ(いわき市産) 長ねぎ 大根 こまつな こんにゃく	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 さとう じゃがいも	619 kcal	28.9 g	21.3 g	2.0 g
13	火	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ボロニアカツ 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) だいず とり肉 ベーコン チーズ(乳) ぶた肉 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 でんぷん さとう こめ粉 こめ油 マヨネーズ 小麦粉(麦) パーム油 いちごジャム	693 kcal	24.5 g	27.4 g	2.3 g
14	水	♪ 錦東小学校リクエストメニュー ♪ こんだて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。』							
		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 とうふ みそ だいずペースト	赤じそ うめぼし しょうが ごぼう にんじん さやいんげん 大根 なめこ(いわき市産) 長ねぎ	ごはん でんぷん さとう きびざとう こめ油 じゃがいも	568 kcal	25.6 g	16.7 g	2.2 g
15	木	♪ 田中小学校リクエストメニュー ♪ こんだて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、午後からも頑張しましょう!』							
		しょうゆラーメン 牛乳(乳) (ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) あげぎょうざ(麦)② こんさいのナムル グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ちりめんじゃこ なんと	キャベツ しょうが 玉ねぎ こまつな 長ねぎ にら ほうれん草 大根 にんじん とうもろこし にんにく ぶどう	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう なたね油 ラード こめ油 ごま きびざとう ごま油	613 kcal	24.2 g	17.0 g	2.5 g
16	金	ごはん 牛乳(乳) 青じそ入り県産とりつくね(麦) 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) だいず ほしひじき わかめ とうふ みそ だいずペースト	青じそ 玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) 車ふ(麦) さんおんとう こめ油 じゃがいも	590 kcal	25.4 g	18.0 g	1.9 g
19	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のてりやき れんこんのみそいため しょうゆけんちん汁 さつまいも入りこざかな	牛乳(乳) とり肉(福島県産) とうふ ぶた肉 みそ 油揚げ かたくちいわし だいずミート(福島県産・通年)	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 こんにゃく	ごはん きびざとう ごま油 じゃがいも こめ油 さつまいも さとう 水あめ	598 kcal	30.0 g	17.0 g	1.9 g



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
20	火	給食はありません 							
21	水	麦ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・ケチャップソース ぶた肉とたけのこのみそいため とり肉とあおなのとろみスープ	カミカミメニュー 牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ とうふ	玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん 長ねぎ こまつな しょうが	ごはん 大麦 でんぷん パン粉(麦) さとう こめ油 きびざとう	585 kcal	26.7 g	18.4 g	2.2 g
22	木	魚食給食【かつお】 いわきの海でとれた「かつお」をカラッと揚げて、しょうがのきいたたれをかけて、揚げびたしにしました。							
22	木	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし きりこんぶの油いため とん汁	カミカミメニュー 牛乳(乳) かつお(いわき市産) こんぶ とり肉 ぶた肉 油あげ とうふ みそ だいずペースト	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも 	616 kcal	32.0 g	17.7 g	1.9 g
23	金	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) こまつなともやしののりごまあえ 肉じゃが	牛乳(乳) たまご(卵) のり ぶた肉	こまつな にんじん もやし 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん でんぷん さとう なたね油 きびざとう ごま じゃがいも こめ油	583 kcal	23.2 g	16.8 g	1.7 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) 県産やさい肉だんご(麦)② はるさめサラダ キムチチゲ	牛乳(乳) だいず ハム とり肉(福島県産) ぶた肉 生あげ みそ	ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし はくさい ほししいたけ しょうが にんにく えのきたけ りんご きゅうり・にら(福島県産)	ごはん でんぷん さとう 水あめ パン粉(麦) だいず油 はるさめ ごま油 きびざとう	592 kcal	27.1 g	16.9 g	2.2 g
27	火	♪ 双葉小学校リクエストメニュー ♪ こんだてCMです☆『今日のメニューはあまり出ない食材です。おいしく食べてください。』							
27	火	ナン(乳、麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨあえ チキンカレー(乳、麦) チョコレートプリン	牛乳(乳) かまぼこ かつおぶし とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく	ナシ(乳、麦) 油 マヨネーズ こめ粉のカレーウ じゃがいも パーム油 さとう ココア こめ油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	628 kcal	23.5 g	22.3 g	2.4 g
28	水	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー とり肉のガーリックソースかけ チャプスイ ミントマト② 	牛乳(乳) とり肉(福島県産) ぶた肉 いか かまぼこ	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく レモン ほししいたけ キャベツ グリーンピース ミントマト(いわき市産)	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま油	604 kcal	28.3 g	16.1 g	2.0 g
29	木	きつねうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) やきぐりコロッケ(麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 長ねぎ みかん	ソフトめん(麦) 水あめ さとう とうもろこし油 小麦粉(麦) パン粉(麦) さつまいも じゃがいも でんぷん くり こめ油 コーンフラワー	617 kcal	25.1 g	17.4 g	2.4 g
30	金	ごはん 牛乳(乳) さばのしおやき ぶた肉のうま煮 こまつなのみそ汁	牛乳(乳) さば ぶた肉 こおりとうふ とうふ 油あげ みそ だいずペースト	玉ねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ こねぎ(いわき市産) こまつな 大根	ごはん こめ油 きびざとう じゃがいも	604 kcal	29.5 g	20.4 g	1.9 g

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー 611kcal たんぱく質 26.9g 脂質 19.0g カルシウム 423mg 食塩相当量 2.2g

※ 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。たまご…(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)が混じる可能性があります。



10月の食育目標：運動と栄養について知ろう

運動をがんばるためには、栄養が必要です。体を動かすエネルギー(黄色の仲間)・筋肉・骨・血液を作るたんぱく質・カルシウム・鉄(赤の仲間)、また疲れをいやすビタミン(緑の仲間)を合わせてとりましょう。