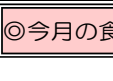


よくかむことは  よく味わうこと  令和8年10月分 学校給食予定献立表（中学校）  ◎今月の食育目標「運動と栄養について知ろう」									
小名浜学校給食共同調理場									
日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	木	☆セレクト給食☆ 自分で選んだ給食を食べる日です。セレクト給食は、食べ物の栄養の違いを見て自分の体のことを考えて食べ物を選ぶ練習です。 配膳がスムーズにいくように、自分がどちらのコースを選んだか確認しておきましょう。							
1	A	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆ焼き なめこ入り豚汁 レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ  とり肉  福島県産の とり肉を使用 しています。	こんにゃく ごぼう にんじん なめこ 大根 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ りんご レモン	ごはん じゃがいも 砂糖	773 kcal	31.3 g	20.1 g	2.4 g
	B	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) ノンエッグタルタルソース なめこ入り豚汁 豆乳クリーム入りプリン	牛乳(乳) 豚肉  豆腐 みそ  いわき産の なめこです。 大豆 ホキ 豆乳 	こんにゃく ごぼう にんじん なめこ 大根 長ねぎ しょうが きゅうり 玉ねぎ パセリ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) 米油 でん粉 パン粉(麦) 水あめ なたね油 砂糖 パーム油 大豆油 ショートニング	856 kcal	27.8 g	30.2 g	2.1 g
2	金	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ ワンタンスープ(麦)  みそ大豆	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 とり肉 厚揚げ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが たけのこ さやいんげん	ごはん ワンタン(麦) 米油 砂糖  いわき産の 米を使って いるんだまい！ でん粉	743 kcal	29.8 g	17.8 g	2.6 g
5	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢あんかけ②  じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ ししゃも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	744 kcal	28.7 g	18.0 g	2.5 g
6	火	給食はありません 							
7	水	ポークカレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	793 kcal	25.2 g	23.8 g	3.0 g
8	木	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) いちじく入りワインソースかけ ジュリエヌスープ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉  福島県産の 豚肉です。 大豆 	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ ピーマン いちじく オレンジ	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油	734 kcal	27.7 g	26.7 g	2.4 g
9	金	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け みそ野菜スープ ミニトマト② 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ のり  いわき産の ミニトマトです。 とりレバー 	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん とうもろこし キャベツ ミニトマト こんにゃく 長ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ごま	769 kcal	33.0 g	20.2 g	2.5 g
13	火	ジャージャーめん〈中華ソフトめん(麦)+肉みそだれ〉 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② いちごの豆乳パンナコッタ	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 ほたて ゼラチン 豆乳	玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ にら いちご りんご	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま油 砂糖 ごま 大豆油 でん粉 水あめ 小麦粉(麦) なたね油 ラード 油	897 kcal	34.3 g	26.5 g	3.4 g
14	水	ごはん 牛乳(乳) 肉と野菜のバーベキューソテー けんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖	701 kcal	26.9 g	17.2 g	2.0 g
15	木	うずまきパン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) ミートソースかけ さつまいものシチュー(乳、麦) ーロブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵) 寒天	にんじん 玉ねぎ トマト  福島県産の ブルーベリーです。 ブルーベリー	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 さつまいも でん粉 大豆油 シチュールウ(乳、麦) 生クリーム(乳)	843 kcal	30.3 g	29.0 g	2.4 g
16	金	🐟 魚食給食 🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」をとり入れていきます。今日の魚は「かつお」です。							
		ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし  どさんこ汁 おさつスティック	牛乳(乳) 豚肉  豆腐 みそ  常磐もの かつお	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 豆乳バター でん粉 米油  砂糖 ごま さつまいも	774 kcal	34.5 g	20.7 g	2.1 g



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	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	月	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) 茎わかめの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 とり肉 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ	大根 小松菜 にんじん 干しいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも とうもろこし油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) なたね油 パーム油 米油 砂糖	802 kcal	29.1 g	27.3 g	2.7 g
20	火	給食はありません							
21	水	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		麦ごはん 牛乳(乳) 青しそ入りつくね(麦) こんにゃくのきんぴら 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ とり肉 干しひじき さつま揚げ	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ 青しそ こんにゃく	ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ごま	768 kcal	32.2 g	22.6 g	2.3 g
22	木	食パン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) ハムカツ(麦) とり肉と野菜のトマト煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 ハム	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム さやいんげん オレンジ	パン(乳、麦) じゃがいも パン粉(麦) 米油 なたね油 パーム油 えごま油 でん粉 砂糖 マーシャルビーンズ(乳)	865 kcal	30.6 g	34.2 g	2.8 g
23	金	☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。							
		ごはん 牛乳(乳) さばの土佐煮 ひじきと根菜の油炒め にらと豆腐のすまし汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 さば 干しひじき さつま揚げ 豚肉 かつお節	にんじん 玉ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん にら	ごはん 砂糖 コーンスターチ 米油 ごま	715 kcal	31.7 g	19.8 g	2.6 g
26	月	♪小名浜東小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「いっぱい食べて栄養をとって元気にすごしてほしいので、残さず食べてください！」							
		ツナごはん 牛乳(乳) 野菜肉団子(麦)② 豚汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉 まぐろフレーク	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう レモン	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ パン粉(麦) 大豆油 はちみつ	900 kcal	32.6 g	25.6 g	2.8 g
27	火	カレーうどんソフトめん(麦)+カレー南蛮 牛乳(乳) キャベツと油揚げの煮びたし オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 油揚げ	しょうが にんにく 干しいたけ トマト にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 長ねぎ もやし キャベツ 小松菜 オレンジ	ソフトめん(麦) 米油 でん粉 米粉カレールウ でん粉 砂糖 パーム油 ココア ごま油 大豆油	759 kcal	32.3 g	17.9 g	2.9 g
28	水	♪小名浜西小学校・泉北小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「体調をととのえるために、ビタミンをとれるようにしました!」「栄養のバランスや彩りを考えました!」							
		ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ かきたま汁(卵) みかん	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 卵(卵) とり肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく りんご レモン みかん	ごはん でん粉 米油 砂糖	787 kcal	38.0 g	21.6 g	2.1 g
29	木	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー チリコンカン ポトフ	牛乳(乳) ウインナー 豚肉 大豆 豚レバー	にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー にんにく	パン(乳、麦) じゃがいも 米油 米粉 砂糖	782 kcal	35.0 g	25.4 g	2.8 g
30	金	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) 揚げ豆腐の肉みそあんかけ② 中華春雨スープ アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 みそ のり かつお節	にんじん 玉ねぎ きくらげ 長ねぎ とうもろこし ほうれんそう しょうが こねぎ 干しいたけ アセロラ	ごはん でん粉 春雨 ごま油 米油 砂糖 コーンスターチ	775 kcal	24.1 g	21.7 g	2.1 g

給食回数 19回 平均栄養価：エネルギー789kcal たんぱく質30.8g 脂質23.3g カルシウム438mg 食塩相当量2.5g

※ アレルギーマテリアルを含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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。※ 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。