

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（小学校）



◎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 | 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                                                                                                             | Ical        | たんぱく質     | 脂質        | 食塩相当量    |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|----------|
| 1  | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>肉とやさいのバーベキューソーテー<br>けんちん汁 <b>みそ大豆</b>                                                                                      | 牛乳(乳) 油あげ<br>とうふ みそ<br>ぶた肉 だいず                                                                        | ごぼう にんじん こんにゃく<br>だいこん 長ねぎ にんにく<br>しょうが 玉ねぎ キャベツ                                                                                                                                                              | ごはん じゃがいも<br>こめ油<br>さとう                | 572<br>kcal | 24.2<br>g | 16.2<br>g | 1.8<br>g |
| 2  | 金 | コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳)<br>メンチカツ(麦) いちじく入りワインソースかけ<br>ジュリエンスープ オレンジ                                                                            | 牛乳(乳)<br>ぶた肉 <br>だいず | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>パセリ ピーマン<br>オレンジ いちじく                                                                                                                                                                        | パン(乳、麦) 小麦粉(麦)<br>でん粉 さとう なたね油<br>パン粉(麦) こめ油                                                                              | 607<br>kcal | 23.1<br>g | 23.1<br>g | 2.0<br>g |
| 5  | 月 | ☆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)<br>さばのとき煮 <b>こんにゃくのきんぴら</b><br>なめことだいこんのみそ汁                                                                                   | 牛乳(乳) とうふ<br>みそ さば とり肉<br>さつまあげ かつおぶし                                                                 | だいこん 玉ねぎ なめこ <br>にんじん 長ねぎ<br>こんにゃく                                                                                         | ごはん じゃがいも<br>コーンスターチ<br>さとう こめ油 ごま     | 579<br>kcal | 26.4<br>g | 18.7<br>g | 2.2<br>g |
| 6  | 火 | ごはん あじつけのり 牛乳(乳)<br>レバーのなんばんづけ <br>みそやさいスープ なし         | 牛乳(乳) ぶた肉<br>とうふ みそ<br>とりレバー のり                                                                       | しょうが にんにく ほししいたけ<br>にんじん とうもろこし キャベツ<br>こんにゃく 長ねぎ なし                                                                       | ごはん こめ油<br>じゃがいも でん粉<br>さとう ごま                                                                                            | 626<br>kcal | 27.9<br>g | 18.0<br>g | 2.0<br>g |
| 7  | 水 | ごはん 牛乳(乳)<br>しろみざかなフライ(麦) げんえんソース<br>わかめとやさいのみそ汁 アセロラゼリー                                                                                | 牛乳(乳) とり肉<br>とうふ みそ わかめ<br>だいず ホキ                                                                     | にんじん えのきたけ<br>玉ねぎ ほうれんそう<br>アセロラ                                                                                                                                                                              | ごはん じゃがいも<br>小麦粉(麦) でん粉<br>パン粉(麦) こめ油 さとう                                                                                 | 619<br>kcal | 23.2<br>g | 17.6<br>g | 2.0<br>g |
| 8  | 木 | ☆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)<br>青しそいりとつくね(麦) <b>ひじきとこんさいの油いため</b><br>にらととうふのすまし汁                                                                           | 牛乳(乳) とり肉 とうふ<br>だいず ほしひじき<br>さつまあげ ぶた肉                                                               | にんじん 青しそ れんこん <br>玉ねぎ ごぼう にら <br>さやいんげん | ごはん 小麦粉(麦)<br>でん粉 さとう パン粉(麦)<br>こめ油 ごま                                                                                    | 576<br>kcal | 25.0<br>g | 18.0<br>g | 2.0<br>g |
| 9  | 金 | うずまきパン(乳、麦) 牛乳(乳)<br>オムレツ(卵) ミートソースかけ<br>さつまいものシチュー(乳、麦) ひとロブルーベリーゼリー                                                                   | 牛乳(乳) とり肉 ほたて<br>スキムミルク(乳) チーズ(乳)<br>ぶた肉 たまご(卵) かんてん                                                  | にんじん<br>玉ねぎ トマト <br>ブルーベリー                                                                                                | パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳)<br>こめ油 さつまいも シチュールウ(乳、麦)<br>なまクリーム(乳) でん粉 だいず油                                                       | 689<br>kcal | 24.5<br>g | 24.6<br>g | 2.1<br>g |
| 13 | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>マーボーあつあげ <br>ワンタンスープ(麦) <b>おさつスティック</b> | 牛乳(乳)<br>ぶた肉 みそ<br>とり肉 あつあげ                                                                           | ほししいたけ にんじん 玉ねぎ<br>もやし こまつな にんにく<br>しょうが たけのこ さやいんげん                                                                                                                                                          | ごはん ワンタン(麦)<br>こめ油 さとう <br>でん粉 さつまいも | 567<br>kcal | 22.2<br>g | 15.1<br>g | 2.0<br>g |
| 14 | 水 | ジャージャーめんくちゅうかソフトめん(麦)+肉みそだれ<br>牛乳(乳) ぎょうざ(麦)②<br>ハスカップゼリー                                                                               | 牛乳(乳) ぶた肉<br>だいず みそ とり肉<br>ほたて ゼラチン                                                                   | 玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ<br>しょうが にんにく キャベツ<br>にら ハスカップ                                                                                                                                                                  | ちゅうかソフトめん(麦) こめ油<br>ごま油 さとう だいず油 でん粉<br>ごま 小麦粉(麦) なたね油 ラード                                                                | 657<br>kcal | 26.1<br>g | 19.1<br>g | 2.5<br>g |
| 15 | 木 | ☆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)<br>チキンカツ(麦) <b>くきわかめのいため煮</b><br>だいこんのみそ汁                                                                                     | 牛乳(乳) 油あげ とうふ<br>みそ だいず とり肉 ぶた肉<br>さつまあげ くきわかめ                                                        | だいこん こまつな<br>にんじん こんにゃく<br>ほししいたけ                                                                                                                                                                             | ごはん じゃがいも 小麦粉(麦)<br>とうもろこし油 なたね油 パーム油<br>でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう                                                               | 607<br>kcal | 23.0<br>g | 20.7<br>g | 2.3<br>g |
| 16 | 金 | ポークカレーライス(乳、麦)<麦ごはん><br>牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソーテー<br>オレンジ                                                                                   | 牛乳(乳) ぶた肉<br>チーズ(乳) スキムミルク(乳)<br>ウインナー                                                                | にんにく にんじん<br>玉ねぎ キャベツ<br>こまつな オレンジ                                                                                                                                                                            | ごはん 大麦 こめ油<br>じゃがいも カレールウ(麦)<br>ハヤシルウ(麦)                                                                                  | 622<br>kcal | 20.8<br>g | 20.2<br>g | 2.4<br>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                                                      | I栄養      | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|-------|
| 19 月 | ごはん 牛乳(乳)<br>とうふハンバーグ ごまソースかけ<br>さつまいものみそ汁 ミントマト②                                  | 牛乳(乳) とり肉 みそ<br>油あげ だいず<br>とうふ おから     | ごぼう にんじん だいこん<br>玉ねぎ 長ねぎ しょうが<br>にんにく ミントマト                | ごはん さつまいも<br>なたね油 でん粉<br>さとう ごま                                    | 615 kcal | 24.1 g | 18.2 g | 1.9 g |
| 20 火 | きゅうしょくはありません                                                                       |                                        |                                                            |                                                                    |          |        |        |       |
| 21 水 | ごはん 牛乳(乳)<br>ししゃものあまずあんかけ②<br>じゃがいものそぼろ煮                                           | 牛乳(乳) とり肉<br>さつまあげ<br>あつあげ ししゃも        | にんじん 玉ねぎ<br>さやいんげん<br>長ねぎ                                  | ごはん こめ油 じゃがいも<br>さとう<br>でん粉                                        | 604 kcal | 24.8 g | 17.0 g | 2.3 g |
| 22 木 | ♪ 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)<br>肉だんご ケチャップたれかけ<br>ぶた汁 はちみつレモンゼリー                                    | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ<br>みそ だいず とり肉<br>まぐろフレーク | にんじん だいこん こんにゃく<br>玉ねぎ 長ねぎ しょうが<br>にんにく トマト レモン            | ごはん じゃがいも<br>でん粉 さとう なたね油<br>ラード 水あめ はちみつ                          | 729 kcal | 26.0 g | 22.4 g | 2.3 g |
| 23 金 | 食パン(乳・麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳)<br>ハムカツ(麦)<br>とり肉とやさいのトマト煮                             | 牛乳(乳)<br>とり肉 だいず<br>ハム                 | にんにく にんじん<br>玉ねぎ マッシュルーム<br>トマト さやいんげん                     | パン(乳・麦) こめ油 じゃがいも でん粉<br>さとう なたね油 パーム油 えごま油<br>パン粉(麦) マーシャルビーンズ(乳) | 703 kcal | 25.7 g | 29.6 g | 2.4 g |
| 26 月 | ごはん のりふりかけ 牛乳(乳)<br>あげどうふの肉みそあんかけ<br>ちゅうかはるさめスープ オレンジ                              | 牛乳(乳) とり肉<br>とうふ ぶた肉 みそ<br>のり かつおぶし    | にんじん 玉ねぎ きくらげ しょうが<br>とうもろこし 長ねぎ ほうれんそう<br>こねぎ ほししいたけ オレンジ | ごはん でん粉 はるさめ<br>ごま油 こめ油<br>さとう コーンスターチ                             | 551 kcal | 18.8 g | 15.3 g | 1.5 g |
| 27 火 | 🐟 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「常盤もの」をとり入れていきます。今日の魚は「かつお」です。              |                                        |                                                            |                                                                    |          |        |        |       |
|      | 麦ごはん 牛乳(乳)<br>かつおのあげびたし<br>どさんこ汁                                                   | 牛乳(乳) ぶた肉<br>とうふ みそ<br>かつお             | しょうが にんにく<br>にんじん もやし<br>とうもろこし 長ねぎ                        | ごはん 大麦 こめ油<br>じゃがいも とう乳バター<br>でん粉 さとう ごま                           | 590 kcal | 28.2 g | 17.6 g | 1.6 g |
| 28 水 | カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレーなんばん)<br>牛乳(乳)<br>キャベツと油あげの煮びたし                                 | 牛乳(乳)<br>とり肉 ぶた肉<br>油あげ                | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ<br>ほししいたけ かぼちゃ トマト<br>長ねぎ もやし キャベツ こまつな | ソフトめん(麦) こめ油 でん粉<br>こめ粉カレールウ パーム油<br>さとう ココア ごま油 だいず油              | 565 kcal | 25.1 g | 15.6 g | 2.2 g |
| 29 木 | ♪ 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)<br>とり肉のアップルソースかけ<br>かきたま汁(卵) みかん                                         | 牛乳(乳) ぶた肉<br>とうふ たまご(卵)<br>とり肉         | にんじん 玉ねぎ<br>こまつな にんにく<br>りんご レモン みかん                       | ごはん でん粉<br>こめ油<br>さとう                                              | 629 kcal | 31.4 g | 19.0 g | 1.7 g |
| 30 金 | コッペパン(乳・麦) 牛乳(乳)コーヒー<br>チリコンカン<br>ポトフ                                              | 牛乳(乳) ウインナー<br>ぶた肉<br>だいず              | にんじん 玉ねぎ<br>だいこん キャベツ<br>ブロッコリー にんにく                       | パン(乳・麦)<br>こめ油 じゃがいも<br>こめ粉 さとう                                    | 636 kcal | 28.6 g | 21.2 g | 2.3 g |

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー617kcal たんぱく質25.0g 脂質19.4g カルシウム398mg 食塩相当量2.1g

※ アレルギー物質を含む献立・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。