

令和8年10月分 学校給食予定献立表 (小学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場

10月の地場産物(予定):みつば・長ねぎ・こまつな・もやし・トマト・りんご・だいず・たまご・クロカワカジキ・ぶた肉・なめこ

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	食糧相当量
1	木	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチかつ(麦) だいこんとぶた肉のピリからいため ほうれんそうと油あげのみそ汁 一汁二菜こんだて かみかみメニュー	牛乳(乳) 油あげ みそ だいず ぶた肉 こんぶ	はくさい ほうれんそう にら たまねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく ながねぎ こねぎ	ごはん じゃがいも でんぶん こむぎこ(麦) さとう こめ油 パンこ(麦) もちこめ さんおんとう	581 kcal	22.4 g	18.7 g	2.0 g
2	金	ごはん ごぼうのあぶらみそ 牛乳(乳) とり肉のおこужやき かきたま汁(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 なんと とうふ たまご(卵) とり肉 みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう	ごはん でん粉 こめ油 こめこうじ さんおんとう	610 kcal	30.9 g	22.9 g	2.2 g
5	月	ぶたどん 牛乳(乳) みそワタンスープ スイートポテト	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず みそ	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ こんにゃく	ごはん こめ油 でんぶん こめこ さとう じゃがいも さつまいも	580 kcal	23.6 g	13.8 g	1.9 g
6	火	ごはん 牛乳(乳) ほうれんそう入りたまごやき(卵) とり肉とこんにゃくのみそがらめ さわにわん ぶどう② 一汁二菜こんだて	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ たまご(卵)	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ みつば ながねぎ しょうが ほうれんそう こんにゃく ぶどう	ごはん でんぶん こめ油 さとう ごま	662 kcal	30.5 g	19.7 g	2.1 g
7	水	うずまきパン(乳、麦) 牛乳(乳) ハッシュポテト ひとくちももゼリー キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳、麦)	牛乳(乳) スキムミルク(乳) あさり とり肉 しろはなまめ チーズ(乳) ほたて ぶた肉	マッシュルーム キャベツ たまねぎ はくとう	パン(乳、麦) さとう こめ油 だいず油 マーガリン(乳) 生クリーム(乳) こむぎこ(麦) じゃがいも 水あめ パーム油 なたね油 しょうしんこ	679 kcal	26.1 g	24.8 g	1.9 g
8	木	* 一汁二菜こんだて * ごはん 牛乳(乳) ぶりこんぶしょうゆやき いそあえ ご汁 一汁二菜こんだて	牛乳(乳) だいず ぶた肉 みそ 油あげ ぶり のり とうふ	ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう	577 kcal	29.1 g	20.0 g	1.7 g
9	金	しおラーメン ちゅうかソフトめん(麦)+しおあじスープ 牛乳(乳) だいがくいも ブルーベリーゼリー かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉	にんじん たけのこ きくらげ はくさい とうもろこし もやし ながねぎ しょうが にんにく ブルーベリー	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さつまいも さとう 水あめ ごま	637 kcal	22.0 g	14.2 g	2.0 g
13	火	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし きりぼしだいこんのふくめに なめことやさいのみそ汁 一汁二菜こんだて かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ みそ かつお 油あげ ぶた肉	なめこ にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ パプリカ きりぼしだいこん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん こまつな	ごはん でんぶん こめ油 さとう	607 kcal	28.6 g	19.3 g	2.1 g
14	水	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) タンドリーチキン(乳) さつまいもシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) スキムミルク(乳) ベーコン チーズ(乳) ほたて ぶた肉 とり肉 ヨーグルト(乳)	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	パン(乳、麦) こむぎこ(麦) パーム油 いちごジャム さとう さつまいも なまクリーム(乳)	667 kcal	33.3 g	20.1 g	1.9 g
15	木	* 希望こんだて * まぜこみツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② たまごスープ(卵) いちごクレープ 一汁二菜こんだて	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 まぐろフレーク だいず とうにゅう	たまねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう キャベツ しょうが にら ながねぎ いちご レモン	ごはん でんぶん さとう こめこ こむぎこ(麦) なたね油 ラード パーム油 こめ油 水あめ	681 kcal	24.8 g	27.7 g	1.9 g
16	金	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) だいこんのみそ汁 肉とやさいのバーベキューソーサー 一汁二菜こんだて	牛乳(乳) とうふ みそ かつお 油あげ だいず ぶた肉	だいこん ほうれんそう しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんにく りんご	ごはん こむぎこ(麦) こめ油 とうもろこし油 でんぶん なたね油 パンこ(麦) さとう	603 kcal	26.7 g	21.2 g	2.0 g

10月(小学校)

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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 ざっくくふりかけ 牛乳(乳) いわしおろしに おでん(麦) オレンジ	牛乳(乳) ちくわ(麦) だいず こんぶ いわし かつおぶし	こんにやく だいこん にんじん オレンジ かぼちゃ ひろしまな とうもろこし きょうな トマト	ごはん さといも じゃがいも ひえ こめ でんぶん キヌア さとう ごま なたね油 水あめ コーンスターチ じゃがいも	596 kcal	24.8 g	16.8 g	2.3 g
20	火	給食はありません							
21	水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて しゅうまい(麦)② マーボーはるさめ ちゅうかコーンスープ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) だいず いわし とり肉 みそ	とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん こまつな ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ(麦) ごま油 ラード はるさめ	599 kcal	21.7 g	17.7 g	2.0 g
22	木	チキンカレーライス(乳、麦) <むぎ入りごはん> 牛乳(乳) ブロッコリー入りやさしいソテー アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳)	しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース にんじん もやし ブロッコリー アセロラ	ごはん 大むぎ じゃがいも カレー(乳、麦) こめ油 ハヤシルウ(麦) でんぶん さとう	643 kcal	21.5 g	19.1 g	2.3 g
23	金	ミートソースソフトめん <ソフトめん(麦)+ミートソース(乳)> 牛乳(乳) やきぐりコロッケ(麦) りんご かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 だいず チーズ(乳)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご グリーンピース バジル	ソフトめん(麦) こめ油 さとう ラード こめこ くり パンこ(麦) さつまいも こむぎこ(麦) 水あめ コーンスターチ でんぶん じゃがいも	697 kcal	26.9 g	19.1 g	2.4 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて さばみそに ごもくきんぴら のっぺい汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 生あげ さば みそ とり肉 さつまあげ	こんにやく にんじん さやいんげん だいこん ごぼう	ごはん さといも でんぶん コーンスターチ さんおんとう こめ油 さとう ごま	599 kcal	24.6 g	18.6 g	2.0 g
27	火	ざっくく入りごはん 牛乳(乳) はるまき(麦) いかとやさしいのチリソース わかめとはくさいのスープ かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ だいず いか	はくさい ながねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ にら ブロッコリー	ごはん 大むぎ きび くらまい ラード はつがげんまい はとむぎ でんぶん こむぎこ(麦) こめ油 はるさめ ごま油 さとう なたね油 アマランサス	567 kcal	22.0 g	17.8 g	2.1 g
28	水	しょくパン(乳、麦) けんさんりんごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ たれつき 大むぎ入りやさしいスープ パンプキンパバロア	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト にんにく かぼちゃ	パン(乳、麦) こめ油 大むぎ こめこ でんぶん ひまわり油 なたね油 パーム油 さとう ラード 油 りんごジャム 水あめ	626 kcal	24.5 g	19.8 g	2.1 g
29	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) いりどうぶつつみやき 肉じゃが みかん	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 とうふ だいず ゼラチン のり かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース えだまめ みかん しょうが ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 なたね油 でんぶん	670 kcal	28.6 g	17.2 g	2.1 g
30	金	魚食給食 小名浜海星高校の生徒のみなさんは、毎年、練習船「福島丸」に乗り込み、およそ2か月間の遠洋航海実習で、船の操縦の仕方や魚のとり方を学習して かじきカツ給食 います。今日は生徒のみなさんが、太平洋でとった「クロカワカジキ」を使った「かじきカツ」です。お楽しみに！							
		ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて かじきカツ(麦) ソース ひじきの油いため ハはい汁	牛乳(乳) なまあげ だいず くろかじき ひじき さつまあげ とり肉	こんにやく にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん	ごはん さといも でんぶん パン粉(麦) こめ油 さとう ごま	649 kcal	27.4 g	21.1 g	1.9 g
給食回数：20回 エネルギー：627kcal たんぱく質：26.0g 脂質：19.5g カルシウム：389mg 食塩相当量：2.0g									

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシビを掲載していますので、ぜひご覧ください。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、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) ※「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。

スポーツには **食事** がカギ!



栄養のバランスのよい食事を心がける

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことはなんでしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳、乳製品をプラスして食べましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」もとりましょう。