

 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 運動と栄養の関わりについて知ろう				
10月の地産産物(予定):ごはん・牛乳・かつお・卵・豚肉・とり肉・豆腐・油揚げ・こんにやく・なめこ・エリンギ・トマト・にら・もやし・長ねぎ・こねぎ・りんご・ブルーベリー					平南部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	ごはん 小魚佃煮 牛乳(乳) 五目さつま揚げ・ねぎソースかけ だし丸ごと呉汁 オレンジ ◎SDGs(食品ロス削減)の取組として「だし」をとった煮干しの粉も使っています☆ 	牛乳(乳) いわし煮干し粉 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ たら 寒天 しらす干し	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 さやいんげん とうもろこし にんにく しょうが 長ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード ごま油 ごま 水あめ	737 kcal	30.8 g	18.8 g	2.7 g
2	金	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) <u>とり肉とこんにやくのみそがらめ</u> いわしのつみれ汁 よくかむメニュー 	牛乳(乳) まいわし たら 豆腐 とり肉 みそ のり	ごぼう しょうが にんじん 大根 長ねぎ こんにやく 	ごはん でん粉 砂糖 菜種油 米油 ごま	787 kcal	38.2 g	21.8 g	2.4 g
5	月	一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) しそ入り鶏つくね(麦) <u>れんこんのみそきんぴら</u> さつまいもと豆腐のとりみ汁 よくかむメニュー	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 大豆 干しひじき 豚肉 みそ	大根 しめじ 長ねぎ しそ 玉ねぎ にんじん しょうが こんにやく れんこん 枝豆 	ごはん さつまいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油 	743 kcal	28.4 g	19.9 g	2.1 g
6	火	 給食はありません 							
7	水	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦) ビビンバ 中華卵スープ(卵) アセロラゼリー 一汁二菜献立	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 豚肉 大豆 豆乳 いとよけだ 	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら しょうが にんにく ぜんまい わらび もやし 小松菜 枝豆 とうもろこし アセロラ	ごはん でん粉 春雨 米油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉(麦) 大豆油	821 kcal	35.1 g	24.6 g	2.9 g
8	木	ごはん 牛乳(乳) 赤魚とじゃがいものみそマヨ焼き ほうれん草ともやしののりごま和え たぬき汁 一汁二菜献立	牛乳(乳) 油揚げ さつま揚げ 赤魚 みそ とり肉 のり ひよこ豆	にんじん こんにやく えのきたけ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ もやし ほうれん草 かぼちゃ	ごはん でん粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パーム油 コーンスターチ 砂糖 ごま	727 kcal	32.6 g	19.7 g	2.8 g
9	金	白河ラーメン＜中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ＞ 牛乳(乳) コロッケ(麦) ごま団子(乳,麦) 	牛乳(乳) 焼き豚 なんと 大豆 豚肉 あずき 	玉ねぎ たけのこ しょうが 長ねぎ ほうれん草 	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 とうもろこし油 小麦粉(麦) じゃがいも コーンフラワー でん粉 水あめ ラード パン粉(麦) 米油 ごま 米粉	867 kcal	30.1 g	28.7 g	2.8 g
13	火	リクエストメニュー ★ 豊間小学校 ★ 「ハンバーグにチーズを合わせて食べてほしいです。」(豊間小学校より) ※肉じゃがは、別日に実施します。							
13	火	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ スライスチーズ(乳) とり肉とじゃがいものスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 豆乳 チーズ(乳) 	にんじん 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム にんにく トマト レモン	バーガーパン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 豆乳バター パーム油 米粉 水あめ はちみつ	796 kcal	33.2 g	26.1 g	3.1 g
14	水	ごはん 牛乳(乳) <u>いかメンチカツ(麦)</u> ナムル 中華コンスープ 一汁二菜献立 よくかむメニュー 	牛乳(乳) とり肉 大豆 いか ハム	玉ねぎ エリンギ とうもろこし こねぎ キャベツ しょうが にんじん にんにく もやし 小松菜	ごはん 春雨 とうもろこし油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 菜種油 パン粉(麦) 米油 ごま油 ごま	782 kcal	26.8 g	22.8 g	2.8 g
15	木	チキンカレーライス(麦)＜雑穀ごはん＞ 牛乳(乳)・いちご味 小松菜とエリンギのソテー よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 豆乳 ベーコン 	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト とうもろこし エリンギ 小松菜 	ごはん 押麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス 米油 じゃがいも カレールウ(麦) 砂糖	805 kcal	24.5 g	21.8 g	2.7 g
16	金	🐟 魚食給食 🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れています。今月は「かつお」です。							
16	金	ごはん 牛乳(乳) かつおの唐揚げ・トマト香味だれかけ 打ち豆入りみそ汁 オレンジ よくかむメニュー 	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 打ち豆 みそ かつお 	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく 長ねぎ トマト オレンジ 	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	727 kcal	34.2 g	18.5 g	2.2 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19 月	混ぜ込みベーコンピラフ<ごはん> 牛乳(乳) 凍り豆腐のカレー揚げ② とり肉と野菜のトマト煮 ハスカップゼリー	牛乳(乳) とり肉 高野豆腐 ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ トマト ブロッコリー しょうが とうもろこし マッシュルーム パセリ ハスカップ	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 豆乳バター 砂糖	804 kcal	29.9 g	22.0 g	2.7 g
20 火	給食はありません							
21 水	ごはん 牛乳(乳) ポーク焼売②(麦) チャプチェ キムチチゲスープ 一汁二菜献立	牛乳(乳) 豚肉 昆布 みそ 豆腐 大豆 とり肉	干しいたけ 大根 しょうが にら にんじん にんにく 長ねぎ 白菜 玉ねぎ	ごはん 砂糖 もち米 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 ラード 米油 春雨	783 kcal	33.2 g	24.1 g	2.6 g
22 木	地域の郷土料理献立 * いわき市 *	多めの油で季節の野菜を炒め、砂糖とみそで味付けした「油みそ」は、昔からいわき市の田人町や三和町などで食べられています。						
	ムリなくおいしく減塩献立	今日の豚汁は、煮干しのだし、ごぼうや大根などの野菜のうま味、しょうがやごま油の風味、豆乳の甘味が合わさって、みその量を抑えてうす味でもおいしく食べることができます。						
	麦ごはん 牛乳(乳) ぶりの昆布しょうゆ焼き ねぎの油みそ 野菜たっぷり豆乳豚汁 みかんゼリー 一汁二菜献立	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 みそ ぶり かつお節	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 白菜 しょうが 長ねぎ みかん	ごはん 大麦 さつまいも ごま油 砂糖 水あめ 米油	800 kcal	33.2 g	22.7 g	2.0 g
23 金	みそかけうどん<ソフトめん(麦)+みそかけ汁> 牛乳(乳) 大学芋 りんご よくかむメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー みそ	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし 長ねぎ りんご	ソフトめん(麦) 米油 砂糖 水あめ ごま さつまいも	877 kcal	32.1 g	19.4 g	2.8 g
	夕食はうす味にしましょう。							
26 月	ごはん 牛乳(乳) とり肉から揚げ・アップルソースかけ なめこと野菜のみそ汁 小魚大豆 よくかむメニュー	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 青のり 片口いわし 大豆	にんじん なめこ キャベツ 小松菜 にんにく 玉ねぎ りんご レモン	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま	761 kcal	36.1 g	21.2 g	2.6 g
27 火	食パン(乳、麦) 手作りブルーベリージャム 牛乳(乳) キャベツメンチカツ(麦)・メンチソースかけ かぼちゃポタージュ(乳、麦) 小川町で育てられたブルーベリーで作ります♪	牛乳(乳) ベーコン スキムミルク(乳) 豆乳 ぼたてエキス 豚肉 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ ブルーベリー レモン	パン(乳、麦) 米油 小麦粉(麦) 砂糖 生クリーム(乳) コーンフラワー でん粉 菜種油 パーム油 パン粉(麦) 大豆油	891 kcal	27.3 g	32.7 g	2.3 g
28 水	ごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) ホイコーロー 米粉ワタンスープ ヨーグルト(乳) 一汁二菜献立 よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 大豆 ヨーグルト(乳)	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく キャベツ たけのこ	ごはん でん粉 米粉 ごま油 小麦粉(麦) 春雨 ラード 大豆油 米油	829 kcal	34.0 g	22.8 g	3.1 g
	夕食はうす味にしましょう。							
29 木	* 朝ごはんモデル献立 *	朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。給食を参考に栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！忙しい朝には、作り置きのおかずや冷凍野菜を活用するのもおすすめです☆						
	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵、麦) 五目豆(麦) もやしと油揚げのみそ汁 一汁二菜献立 よくかむメニュー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 卵(卵) とり肉 昆布 ちくわ(麦)	にんじん もやし 長ねぎ 小松菜 ごぼう たけのこ こんにゃく 枝豆	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 米油	721 kcal	31.3 g	19.0 g	2.9 g
	夕食はうす味にしましょう。							
30 金	ごはん 牛乳(乳) さばみそ煮 肉じゃが みかん	牛乳(乳) 豚肉 さば みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん みかん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	815 kcal	31.4 g	21.0 g	2.4 g

* 給食回数20回 * 平均栄養価 エネルギー:793kcal たんぱく質:31.7g 脂質:22.5g カルシウム:435mg 食塩:2.6g

※いわき市の学校給食では、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。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前(の後ろに)で記載しています。たまご(卵)・牛乳(乳)・小麦(麦)・えび(え)・かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

©いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。📄📄📄



(いわき市学校給食献立表HP) (いわき市学校給食献立紹介HP)

