

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 運動と栄養の関わりについて知ろう				
10月の地場産物(予定):ごはん・牛乳・かつお・くろかわかじき・たまご・ぶた肉・とうふ・油あげ・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	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	いちじゅうにさいいこんだて 一汁二菜献立  よくかむメニュー	いちじゅうにさいい 一汁二菜は、ごはんなどの主食に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(やさいのおかず)・汁物を組み合わせた、栄養のバランスがとりやすい献立です。	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 こまつな	ごはん はるさめ とうもろこし油 こむぎこ(麦) でんぶん さとう ごま なたね油 パンこ(麦) こめ油 ごま油	592 kcal	21.5 g	18.3 g	2.1 g
2	金	ごはん 牛乳(乳) いりとうふのつつみやき れんこんのみそきんぴら さつまいものとりみ汁 よくかむメニュー	牛乳(乳) とうふ とり肉 だいず ぶた肉 みそ ゼラチン	だいこん しめじ 長ねぎ えだまめ しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく れんこん 	ごはん さつまいも でんぶん さとう なたね油 こめ油 	583 kcal	25.0 g	15.7 g	1.9 g
5	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉からあげ・アップルソースかけ なめこことやさいのみそ汁 小魚だいず よくかむメニュー	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 青のり かたくちいわし だいず 	にんじん なめこ キャベツ こまつな にんにく 玉ねぎ りんご レモン 	ごはん でんぶん こめ油 さとう ごま	604 kcal	30.6 g	18.5 g	2.1 g
6	火	* 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カット野菜などを活用するのもおすすめです。	にんじん もやし 長ねぎ こまつな キャベツ ごぼう たけのこ こんにやく えだまめ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう 	598 kcal	29.9 g	20.6 g	2.3 g
7	水	コッペパン(乳、麦) けんさんりんごジャム 牛乳(乳) コロッケ(麦)・メンチソースかけ ジュリエヌスープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず 	にんじん セロリ 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ りんご	パン(乳、麦) とうもろこし油 こむぎこ(麦) コーンフラワー じゃがいも でんぶん さとう 水あめ ラード パンこ(麦) こめ油	619 kcal	20.3 g	21.8 g	2.1 g
8	木	しらかわラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> 牛乳(乳) はるまき(麦) オレンジ よくかむメニュー	牛乳(乳) やきぶた なんと だいず	玉ねぎ たけのこ しょうが 長ねぎ ほうれんそう キャベツ たけのこ にら にんじん にんにく ほししいたけ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう こむぎこ(麦) でんぶん はるさめ ごま油 なたね油 ラード	622 kcal	22.9 g	23.1 g	2.6 g
9	金	ごはん 牛乳(乳) あかうおとじゃがいものみそマヨやき 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) 油あげ さつまあげ あかうお みそ のり ひよこまめ	にんじん こんにやく えのきたけ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ ほうれんそう もやし かぼちゃ	ごはん でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パーム油 さとう ごま	559 kcal	25.0 g	17.1 g	2.3 g
13	火	ごはん 牛乳(乳) ピピンバ ちゅうかたまごスープ(卵) アセロラゼリー 	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) ぶた肉	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 こまつな アセロラ	ごはん でんぶん はるさめ こめ油 さとう ごま ごま油	573 kcal	25.9 g	15.3 g	2.2 g
14	水	リクエストメニュー ★ 豊間小学校 ★ 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 ぶた肉 だいず とうにゅう チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ こまつな 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 でんぶん とうにゅうバター さとう パーム油 ラード こめこ 水あめ はちみつ	672 kcal	27.5 g	23.2 g	2.5 g
15	木	ぎょしょくきゅうしょく 魚食給食①  よくかむメニュー	いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食にもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今月1回目は「かつお」です。 牛乳(乳) 油あげ とうふ うちまめ みそ かつお 	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく 長ねぎ トマト オレンジ 	ごはん じゃがいも でんぶん こめ油 さとう	567 kcal	27.8 g	15.9 g	1.6 g
16	金	よくかむメニュー チキンカレーライス(麦)<ざっくごはん> 牛乳(乳)・いちご味 こまつなとエリンギのソテー	牛乳(乳) とり肉 とうにゅう 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 こまつな 	ごはん おしむぎ もちきび 高きび アマランサス はつがげんまい くるまい はとむぎ こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) さとう	635 kcal	20.3 g	18.9 g	2.2 g



日 曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちよ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
19 月	地域の郷土料理献立 * いわき市 * ムリなくおいしく減塩献立	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。 今日の豚汁には、煮干しのだしに、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。						
	ごはん 牛乳(乳) ぶりのこんぶしょうゆやき ねぎの油みそ やさいたつぷりとうにゅうとん汁 みかんゼリー	一汁二菜献立 牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅう みそ ぶり かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こんにやく はくさい しょうが 長ねぎ みかん	ごはん さつまいも ごま油 さとう 水あめ こめ油	625 kcal	27.0 g	19.3 g	1.6 g
20 火	給食はありません							
21 水	ごはん やきのり 牛乳(乳) とり肉とこんにやくのみそがらめ 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 とうふ とり肉 みそ のり	ごぼう しょうが にんじん だいこん 長ねぎ こんにやく	ごはん でんぶん さとう なたね油 こめ油 ごま	609 kcal	31.0 g	17.9 g	1.7 g
22 木	みそかけうどんくソフトめん(麦)+みそかけ汁> 牛乳(乳) だいがくいも りんご	よくかむメニュー 牛乳(乳) ぶた肉 ぶたレバー みそ	にんにく しょうが ほししいたけ 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) こめ油 さつまいも さとう 水あめ ごま	678 kcal	24.7 g	16.7 g	2.2 g
23 金	ごはん 小魚つくだ煮 牛乳(乳) ごもくさつまあげ・ねぎソースかけ だし丸ごとご汁	SDGs(食品ロス削減)の取組として 「だし」を煮干しの粉でとり、鶏ごと 味わえるようにしています☆	牛乳(乳) ぶた肉 いわし煮ほしこ だいず 油あげ とうふ みそ たら かんてん しらすぼし	ごはん じゃがいも でんぶん さとう ラード ごま油 ごま 水あめ	566 kcal	25.1 g	16.0 g	2.2 g
26 月	ごはん 牛乳(乳) ポークしょうまい(麦) チャプチェ キムチチゲスープ	一汁二菜献立 牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ みそ とうふ だいず ぶた肉 とり肉	ほししいたけ だいこん しょうが にら にんじん にんにく 長ねぎ はくさい 玉ねぎ	ごはん さとう もちごめ こむぎ(麦) でんぶん ごま油 ラード こめ油 はるさめ	571 kcal	25.5 g	17.8 g	1.9 g
27 火	むぎごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが みかん	牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん みかん	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも さとう コーンスターチ	645 kcal	25.5 g	18.1 g	2.0 g
28 水	食パン(乳、麦) 手作りブルーベリージャム 牛乳(乳) ウインナー・チリソースかけ かぼちゃポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳) ベーコン スキムミルク(乳) とうにゅう ほたてエキス ウインナー	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが 長ねぎ ブルーベリー レモン	パン(乳、麦) こめ油 こむぎ(麦) さとう なまクリーム(乳) でんぶん	680 kcal	24.4 g	26.4 g	2.2 g
29 木	魚食給食②・かじきカツ給食	小名浜海星高校では、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います。 今日は、小名浜海星高校の生徒のみなさんが北太平洋でとった「くろかわかじき」を使った「かじきカツ」給食です。お楽しみに！						
	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) パックソース ひじきのいため煮 はちはい汁	一汁二菜献立 牛乳(乳) なまあげ とり肉 ほしひじき だいず さつまあげ くろかわかじき	ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ さやいんげん	ごはん さといも でんぶん こめ油 さとう ごま パンこ(麦)	647 kcal	27.4 g	20.2 g	2.2 g
30 金	ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー こめこワンタンスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ ヨーグルト(乳)	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな にんにく キャベツ	ごはん でんぶん こめこ ごま油	604 kcal	27.2 g	16.5 g	2.2 g

* 給食回数20回 * 平均栄養価 エネルギー:613kcal たんぱく質:25.7g 脂質:18.9g カルシウム:368mg 食塩:2.1g

※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児童が見られます。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。☎☎☎

