

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

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてきましょう！



四倉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	1人分 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 木	みそかけうどん〈ソフトめん(麦)+みそかけ汁〉 牛乳(乳) ジャがいものツナマヨネーズ和え オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 みそ まぐろオイルフレーク	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし とうもろこし 干しいたけ しょうが にんにく オレンジ	ソフトめん(麦) ジャがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油	811 kcal	35.8 g	22.8 g	2.9 g
☆☆朝食モデル献立①☆☆ 朝ごはんを食べると、脳がしっかり働いて勉強に集中できたり、体を動かす元気が出たりします。毎日朝ごはんを食べて勉強も運動もがんばりましょう！								
2 金	コッペパン(乳麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵、乳) ブロッコリーのソテー ジャがいもと野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン ハム(卵、乳) 卵(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ ブロッコリー	パン(乳麦) ジャがいも 米油 米粉 でん粉 菜種油 りんごジャム	734 kcal	30.5 g	24.3 g	2.4 g
☆☆いわきのおいしいものの発見！「いわき食べてくんち」献立☆☆ いわき市で多く栽培されている「なめこ・エリンギ・しいたけ」が入ったみそ汁と、常磐ものの「かつお」を使った揚げびたしの献立です。今が旬のおいしい山の幸と海の幸を味わってください！								
5 月	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし 五目きんぴら いわききのこのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 かつお	玉ねぎ なめこ エリンギ 干しいたけ こねぎ ごぼう こんにゃく れんこん にんじん えだまめ あかパプリカ ピーマン	ごはん ジャがいも 米油 砂糖 米粉 でん粉	745 kcal	36.2 g	19.0 g	2.3 g
6 火	給食はありません							
7 水	麦ごはん 牛乳(乳) チヂミ マーボー春雨 よつくらパパイアの卵スープ(卵) アセロラゼリー	牛乳(乳) 卵(卵) とり肉 豚肉 みそ 豆腐 おから	玉ねぎ パパイア にんじん たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ ピーマン にんにく しょうが にら アセロラ	ごはん 大麦 でん粉 春雨 ごま油 砂糖 ジャがいも 米粉	801 kcal	27.5 g	18.2 g	2.6 g
☆☆スポーツ応援献立☆☆ 10月12日スポーツの日にちなんで、スポーツをがんばる人にしっかりとってほしいカルシウムや鉄などがたっぷりとれる献立が登場します。食事トレーニングの1つですよ！								
8 木	トマトちゃんキムチ丼 牛乳(乳) 子もちししゃもフライ②(麦) あさりと青菜のとりみスープ	牛乳(乳) あさり 豆腐 豚肉 大豆 ししゃも	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく トマト にんじん 大根 にら 白菜 もやし	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 米粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	794 kcal	33.3 g	27.0 g	2.8 g
9 金	食パン(乳麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ ジャがいものベーコン煮 みかん	牛乳(乳) ベーコン とり肉 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん みかん	パン(乳麦) ジャがいも 米油 砂糖 でん粉 菜種油 ラード 水あめ ブルーベリージャム	769 kcal	37.9 g	22.8 g	2.4 g
13 火	ごはん 牛乳(乳) 豚かつ(麦)・ワインソースかけ もやしとツナの煮びたし わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 豚肉 まぐろオイルフレーク	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん	ごはん ジャがいも 砂糖 米粉 ごま油 ごま 小麦粉(麦) 米油 でん粉 菜種油 パン粉(麦)	770 kcal	30.8 g	22.0 g	2.7 g
☆☆朝食モデル献立②☆☆ 1日3回の食事ですっかり栄養をとることが、体づくりやスポーツのパフォーマンス向上につながります。常備菜を取り入れて、栄養のバランスがよい組み合わせを心がけましょう。								
14 水	ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 切り干し大根の含め煮 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 いわし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 切り干し大根 干しいたけ こんにゃく さやいんげん しょうが	ごはん ジャがいも 砂糖 米油 でん粉	769 kcal	35.2 g	22.3 g	2.7 g
15 木	醤油ラーメン〈中華ソフトめん(麦)+醤油味スープ〉 牛乳(乳) もち米肉団子②(麦) みかん	牛乳(乳) 豚肉 なると とり肉	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 小松菜 しょうが にんにく みかん	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) もち米	780 kcal	33.6 g	17.3 g	3.2 g
☆☆草野小学校1クエスト献立☆☆ 「苦手なものが入っていても一口チャレンジしてみましょう。もしかしたら食べられちゃうかも！」(草野小より)								
16 金	メロンパン(卵、乳、麦) 牛乳(乳) ベーコンとブロッコリーとコーンのソテー クリームシチュー(乳、麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳)	白菜 玉ねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー とうもろこし レモン	パン(乳麦) 砂糖 メロンシート(卵、乳、麦) マーガリン(乳) ジャがいも ルウ(乳、麦) 生クリーム(乳) 米油 米粉 水あめ はちみつ	888 kcal	32.3 g	27.4 g	2.1 g

10月（中学校） 四倉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・たんぱく質	脂質	食塩相当量
19 月	ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐のごまみそだれかけ②(麦) こんにゃくのおかか煮 肉団子入り根菜汁(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 かつお節 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草 こんにゃく たけのこ さやいんげん	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 大豆油 米油 米粉 小麦粉(麦) ごま	780 kcal	27.8 g	25.1 g 2.7 g
20 火	給食はありません						
☆☆☆久之浜第二小学校/リクエスト献立☆☆☆「みなさんカレーは好きですか？おいしく食べてください◎」（久二小より） ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。							
21 水	ポークカレーライス 牛乳(乳) ミニハッシュポテト② 小松菜とエリンギのソテー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース 小松菜 エリンギ とうもろこし	ごはん じゃがいも 米油 米粉カレールウ 米粉 菜種油 大豆油	815 kcal	28.2 g	24.1 g 2.4 g
22 木	ごはん ひじきのりつくだ煮 牛乳(乳) イカメンチカツ(麦) ほうとう(麦) クレープ(いちご)	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ みそ 大豆 いか 豆乳 のり ひじき	にんじん 白菜 大根 長ねぎ かぼちゃ キャベツ しょうが にんにく いちご レモン	ごはん ほうとうめん(麦) 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 パン粉(麦) 米油 水あめ 米粉	876 kcal	26.7 g	26.4 g 2.8 g
23 金	ごはん 牛乳(乳) 青のり小魚 きのこ信田煮(麦) 根菜のおかかマヨネーズ和え さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 みそ かつお節 まぐろオイルフレーク 高野豆腐 大豆 油揚げ かたくちいわし 青のり	にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ こんにゃく しいたけ しめじ	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 砂糖 パン粉(麦)	751 kcal	29.8 g	19.5 g 2.6 g
26 月	そぼろごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦) なめこと野菜のみそ汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 油揚げ 大豆 チーズ(乳)	大根 玉ねぎ なめこ 小松菜 しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	768 kcal	29.1 g	24.6 g 2.6 g
☆☆☆平第六小学校/リクエスト献立☆☆☆「みんながおいしく食べられて、栄養バランスもよくなるように精いっぱい考えた献立です。ぜひ、食べてください!!」（平六小より） ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。							
27 火	ごはん 牛乳(乳) とりから揚げ じゃがいものひじき煮 バター入りぶた汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さつま揚げ ひじき 高野豆腐 とり肉	玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ しょうが にんにく れんこん こんにゃく さやいんげん	ごはん 米油 バター(乳) じゃがいも 砂糖 でん粉	803 kcal	29.8 g	25.9 g 2.8 g
28 水	麦ごはん 牛乳(乳) 鮭のみそマヨ焼き 五目豆 かきたま汁(卵)	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) 昆布 とり肉 大豆 さつま揚げ 鮭 みそ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ 枝豆	ごはん 大麦 でん粉 米油 砂糖 米粉 ノンエッグマヨネーズ	769 kcal	39.5 g	23.1 g 2.4 g
29 木	きつねうどん〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 牛乳(乳) 白身魚の天ぷら(麦) 野菜炒め	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なんと ベーコン ホキ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 ピーマン もやし キャベツ	ソフトめん(麦) 米油 米粉 小麦粉(麦) でん粉	797 kcal	36.6 g	23.3 g 2.9 g
30 金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳)・コーヒー ひよこ豆とコーンのソテー かぼちゃポタージュ(乳、麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナーソーセージ ひよこ豆	玉ねぎ かぼちゃ パセリ とうもろこし 枝豆 オレンジ	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) ルー(乳、麦) 米油 米粉	880 kcal	34.1 g	28.7 g 2.0 g
給食回数：19回 エネルギー：795kcal たんぱく質：32.4g 脂質：23.4g カルシウム：467mg 食塩相当量：2.6g							

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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）

◆給食センターでは、原材料にそば・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が、製造工場で混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

◆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。

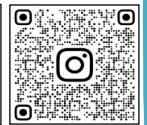
スキマDe
食育

DIGITAL★食育情報 *おうちの人とついでに見てね*

四倉給食センターHPでは、給食のレシピなどを紹介しています。
また「いわきスタディ(いわき市教育委員会公式Instagram)」
でも、給食関連の動画を紹介しています。



(四倉給食センターHP)



(いわきスタディ)