

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

はしは、まいにちもってかえって、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！

四倉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	I類	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆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！								
1 木	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) ジャガイモのツナマヨネーズあえ せん切りやさいのスープ	牛乳(乳) まぐろオイルフレーク とり肉 だいず ハム(卵、乳) たまご(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳、麦) ジャガイモ こめ粉 ノンエッグマヨネーズ こめ油 でんぷん さとう りんごジャム	624 kcal	24.6 g	22.3 g	2.0 g
2 金	みそかけうどん〈ソフトめん(麦)+みそかけ汁〉 牛乳(乳) とうふとやさいのナゲット(麦) ブロッコリーソテー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ ベーコン だいず とうふ とうにゅう いとより	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし とうもろこし ほししいたけ しょうが にんにく ブロッコリー えだまめ	ソフトめん(麦) こめ油 こめ粉 こむぎ粉(麦) でんぷん さとう だいず油	573 kcal	26.4 g	16.9 g	2.3 g
☆☆いわきのおいしいもの発見！「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、常盤ものの「かつお」を使った揚げたしの献立です。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) かつおのあげだし ごもくきんぴら いわききのこのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 かつお	玉ねぎ なめこ エリンギ ほししいたけ 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 ジャガイモ こめ油 さとう こめ粉 でんぷん	592 kcal	30.1 g	16.8 g	1.9 g
☆☆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。								
6 火	ボーケカレーライス 牛乳(乳) ミニハッシュポテト② こまつなとエリンギのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ベーコン	玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース こまつな エリンギ とうもろこし	ごはん ジャガイモ こめ油 こめ粉カレールー こめ粉 なたね油 だいず油	634 kcal	23.2 g	19.7 g	1.9 g
7 水	むぎごはん 牛乳(乳) チヂミ マーボーはるさめ よつくらパイアのたまごスープ(卵)	牛乳(乳) たまご(卵) とり肉 ぶた肉 みそ とうふ おから	玉ねぎ パパイア チンゲンサイ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン にんにく しょうが にら	ごはん おおむぎ でんぷん はるさめ ごま油 さとう ジャガイモ こめ粉	601 kcal	22.6 g	16.0 g	2.3 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入った献立が登場します。食事トレーニングの1つですよ！								
8 木	トマにゃんキムチどん 牛乳(乳) 子もちししゃもフライ(麦) あさりとおおなのとろみスープ	牛乳(乳) あさり とうふ ぶた肉 だいず ししゃも	玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく トマト にんじん だいこん にら はくさい もやし	ごはん でんぷん さとう ごま ごま油 こめ粉 こむぎ粉(麦) パン粉(麦) こめ油	585 kcal	26.0 g	19.9 g	2.1 g
9 金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ もやしのごまあえ ジャガイモと玉ねぎのみそ汁 ひとくちブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず ぶた肉 とり肉 かんてん	長ねぎ 玉ねぎ だいこん ほうれんそう にんじん もやし ブルーベリー	ごはん ジャガイモ さとう こめ粉 ごま でんぷん なたね油 ラード みずあめ	604 kcal	23.4 g	18.0 g	2.2 g
13 火	ごはん 牛乳(乳) とんかつ(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 とうふ みそ 油あげ だいず ぶた肉 まぐろオイルフレーク	玉ねぎ 長ねぎ こまつな もやし にんじん	ごはん ジャガイモ さとう こめ粉 ごま油 ごま こむぎ粉(麦) こめ油 でんぷん なたね油 パン粉(麦)	610 kcal	25.4 g	18.9 g	2.3 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) いわしのしょうが煮 きりぼしだいこんのふくめ煮 ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉 いわし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 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 しょうが	ごはん ジャガイモ さとう こめ油 でんぷん	605 kcal	28.9 g	18.9 g	2.2 g
15 木	食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) マカロニのクリーム煮(乳、麦) いわきトマトのミネストローネ みかん	牛乳(乳) ベーコン だいず とり肉 スキムミルク(乳)	にんにく にんじん セロリ ブロッコリー 玉ねぎ トマト えだまめ パセリ みかん	パン(乳、麦) こめ油 マカロニ(麦) ルウ(乳、麦) いちごジャム	633 kcal	28.5 g	19.4 g	2.1 g
16 金	しょうゆラーメン〈ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆあじスープ〉 牛乳(乳) コーンしゅうまい②(麦) クレープ(いちご)	牛乳(乳) ぶた肉 なると だいず とうふ たら とうにゅう	玉ねぎ 長ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく とうもろこし いちご レモン	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でんぷん こむぎ粉(麦) さとう みずあめ ラード パン粉(麦) なたね油 こめ粉	618 kcal	23.6 g	17.7 g	2.4 g

10月(小学校)

四倉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	I類糖 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19 月	ごはん 牛乳(乳) あげどうふのごまみそだれかけ(麦) こんにゃくのおかか煮 肉だんご入りこんにゃく汁(麦)	牛乳(乳) だいず とり肉 かつおぶし とうふ みそ	玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう こんにゃく たけのこ さやいんげん	ごはん でんぷん さとう ラード パン粉(麦) だいず油 こめ油 こめ粉 こむぎ粉(麦) ごま	659 kcal	22.5 g	17.8 g	2.0 g
20 火	給食はありません							
21 水	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) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ みそ だいず いか のり ひじき	にんじん はくさい だいこん 長ねぎ かぼちゃ キャベツ しょうが にんにく オレンジ	ごはん ほうとうめん(麦) さとう こむぎ粉(麦) でんぷん なたね油 パン粉(麦) こめ油 みずあめ	611 kcal	20.9 g	18.0 g	2.1 g
☆☆草野小学校/クエスト献立☆☆「苦手なものが入っていても、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) ※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。								
22 木	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) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スマホでレシピ スキムミルク(乳)	はくさい 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 オレンジ	パン(乳,麦) さとう メロンシート(卵,乳,麦) マーガリン(乳) じゃがいも ルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) こめ油 こめ粉	643 kcal	25.4 g	21.9 g	1.4 g
23 金	ごはん 牛乳(乳) きのこしのだ煮(麦) こんにゃくのおかかマヨネーズあえ さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 みそ まぐろオイルフレック かつおぶし こうやどうふ だいず 油あげ	にんじん だいこん 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 でんぷん さとう パン粉(麦)	586 kcal	22.5 g	17.3 g	2.1 g
26 月	そぼろごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) やさいコロック(麦) なめことやさいのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 油あげ だいず	だいこん 玉ねぎ なめこ こまつな しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん とうもろこし アセロラ	ごはん じゃがいも さとう こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	620 kcal	22.8 g	19.4 g	2.1 g
☆☆平第六小学校/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) とりからあげ じゃがいものひじき煮 バター入りぶた汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 油あげ みそ さつまあげ ひじき こうやどうふ とり肉	玉ねぎ にんじん だいこん 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 こめ油 バター(乳) じゃがいも さとう でんぷん	637 kcal	25.1 g	21.5 g	2.3 g
28 水	むぎごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨやき ごもくまめ かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) こんぶ とり肉 だいず さつまあげ さけ みそ	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ えだまめ	ごはん おおむぎ でんぷん こめ油 さとう こめ粉 ノンエッグマヨネーズ	576 kcal	30.4 g	18.7 g	1.8 g
29 木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー ベーコンとやさいのソテー かぼちゃポタージュ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スマホでレシピ スキムミルク(乳)	玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんじん ピーマン もやし キャベツ オレンジ	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) ルウ(乳,麦) こめ油 こめ粉	648 kcal	25.4 g	19.4 g	1.7 g
30 金	きつねうどん〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 牛乳(乳) しろみさかなの天ぷら(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ なんと ホキ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな レモン	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) でんぷん こめ油 みずあめ はちみつ	671 kcal	26.3 g	18.0 g	2.1 g
給食回数: 20回 エネルギー: 617kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 18.8g カルシウム: 408mg 食塩相当量: 2.1g								

◆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。

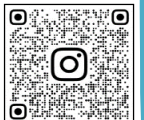
◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

スキマDe
食育

DIGITAL★食育情報 *おうちの人といっしょに見てね*

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)