



令和5年 10月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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
2	月	ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐のそぼろあんかけ② きゅうりとわかめの和え物 小松菜のみそ汁	牛乳(乳)・(福島県産・通年) ゼラチン 大豆 とり肉 ハム わかめ 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ きゅうり もやし(福島県産・通年) 小松菜	ごはん(福島県産・通年) 米油 でん粉 ごま油 きび砂糖 じゃがいも	761 kcal	29.6 g	24.8 g	2.7 g
<p>🐟 魚食給食 : さんま 🐟 いわき市では昔から「さんま」が多く水揚げされており、様々な料理で楽しまれてきました。今回はさんまのおろし煮です。</p>									
3	火	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さんまおろし煮 呉汁 キャベツと豚肉のみそ炒め	牛乳(乳) <u>さんま(いわき市産)</u> 豚肉 みそ <u>大豆(福島県産)</u> 油揚げ 豆腐	 大根 キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ 干しいたけ こんにやく	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 米油 きび砂糖 じゃがいも	798 kcal	33.6 g	23.8 g	2.8 g
4	水	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・いちじくソースかけ ポパイサラダ 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ハム とり肉	にんじん <u>いちじく(いわき市産)</u> 玉ねぎ ほうれん草 もやし にんにく とうもろこし キャベツ セロリ	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 ごま 押し麦 ブルーベリージャム	839 kcal	40.2 g	28.1 g	4.0 g
5	木	きのこうどん 牛乳(乳) チーズ(乳) <ソフトめん(麦)+きのこかけ汁> <u>米粉のかみかみかき揚げ りんご</u> カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉  なると チーズ(乳)	玉ねぎ ごぼう とうもろこし にんじん えのきたけ しめじ 干しいたけ <u>なめこ(いわき市産)</u> りんご	ソフトめん(麦) さつまいも 米粉 でん粉 米油	833 kcal	34.2 g	18.2 g	2.9 g
6	金	きつねうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 大学いも オレンジ 	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 にんじん 長ねぎ オレンジ	ソフトめん(麦) さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま	850 kcal	32.3 g	16.0 g	2.9 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) アジフライ(麦) 減塩ソース 磯あえ 豚汁	牛乳(乳) あじ かまぼこ 昆布 のり 豚肉 豆腐 みそ <u>大豆(福島県産)</u>	ほうれん草 白菜 にんじん こんにやく 玉ねぎ  大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 でん粉 砂糖 きび砂糖 じゃがいも	737 kcal	29.5 g	19.0 g	2.4 g
<p>♪ 錦小学校リクエストメニュー ♪ 献立のCMです☆ 『色々くふうしたので、ぜひおいしく食べてください。』</p>									
11	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー ハンバーグ・ケチャップソースかけ ひよこ豆のソテー コンソメスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ひよこ豆 ウインナー	玉ねぎ トマト とうもろこし 枝豆 キャベツ セロリ にんじん パセリ	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも でん粉 菜種油 ラード 米油	839 kcal	33.4 g	29.7 g	3.6 g
12	木	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② もやしのカレー Dressing 和え チャプスイ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ハム いか かまぼこ	しょうが 玉ねぎ もやし ほうれん草 とうもろこし 干しいたけ キャベツ にんじん グリンピース	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米油 きび砂糖	817 kcal	31.3 g	26.5 g	2.7 g
13	金	ごはん 小魚佃煮 牛乳(乳) とり肉とこんにやくのみそがらめ 沢煮椀 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉 寒天 しらす干し	こんにやく 長ねぎ しょうが 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ <u>みつば(いわき市産)</u> オレンジ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま 砂糖 水あめ	720 kcal	30.5 g	16.1 g	2.6 g
16	月	秋野菜カレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) <u>キャベツと小松菜のじゃこ炒め</u> セビーゼリー(乳) カミカミメニュー	牛乳(乳) ちりめんじゃこ 豚肉 <u>大豆ミート(福島県産)</u> チーズ(乳) スキムミルク(乳) 乳酸菌飲料(乳)	キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん 玉ねぎ ブロッコリー なす しめじ かぼちゃ にんにく レモン	ごはん カレールー(乳,麦) ごま油 砂糖 米油 水あめ ハヤシルウ(麦)	767 kcal	24.1 g	18.6 g	2.9 g
17	火	ごはん 牛乳(乳) 凍み豆腐のから揚げ② 白菜のツナマヨサラダ 中華春雨スープ 	牛乳(乳) 凍り豆腐 まぐろフレーク とり肉 豆腐	にんにく しょうが 白菜 にんじん きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 きくらげ	ごはん マヨネーズ でん粉 米油 春雨 ごま油	756 kcal	25.2 g	26.0 g	2.2 g
18	水	コッペパン(乳,麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー キャラットポターージュ(乳,麦) みかん 	牛乳(乳) 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 大豆	ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ 人参 みかん	パン(乳,麦) 砂糖 オリーブオイル ラード じゃがいも 生クリーム(乳) 米油 でん粉 油 小麦粉(麦) マーシャルピーンズ(乳)	875 kcal	30.3 g	33.8 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
♪勿来第二中学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです☆ 『みんなの好きなものをつめ合わせました。味わって食べてください！』									
19	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き きんぴらごぼう 肉じゃが カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉 	バジル にんにく ごぼう にんじん 枝豆 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	ごはん オリーブオイル きび砂糖 米油 じゃがいも	731 kcal	32.1 g	16.7 g	1.9 g
♪ 菊田小学校リクエストメニュー♪ 献立のCMです☆ 『みなさん残さず食べて、午後の授業もがんばりましょう。』									
20	金	みそラーメン 牛乳(乳) ＜中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ＞ しそ餃子(麦)② はちみつレモンゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 みそ	キャベツ 青じそ 玉ねぎ にんにく にんじん たけのこ もやし 白菜 レモン にら(福島県産) しょうが とうもろこし	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 油 ラード 米油 水あめ はちみつ	853 kcal	33.3 g	18.2 g	3.5 g
23	月	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② ドライカレー わかめスープ 豆乳デザート 	牛乳(乳) たら いか たこ 豚肉 大豆①(福島県産) とり肉 わかめ 豆腐 豆乳	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが 長ねぎ とうもろこし こんにやく	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 米粉 きび砂糖 ごま 水あめ 油 ココア	777 kcal	32.6 g	19.8 g	2.8 g
🐟 魚食給食：いわし 🐟 「いわし」はいわき市でとれる魚の中でも漁獲量の多い魚です。ほんのりオレンジの香りがする「オレンジ煮」を味わってください。									
24	火	ごはん 牛乳(乳) いわしオレンジ煮 こんにやくのおかか煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳(乳) いわし(いわき市産) とり肉 さつま揚げ かつお節 わかめ 豆腐 みそ	 オレンジ こんにやく にんじん さやいんげん 長ねぎ	ごはん 砂糖 きび砂糖 米油 じゃがいも	715 kcal	30.9 g	18.5 g	3.0 g
25	水	コッパパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) 県産チキンカツ(麦) さつまいもサラダ(乳) ミネストローネ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉(福島県産) チーズ(乳) ハム 白いんげん豆	玉ねぎ きゅうり にんじん セロリ キャベツ さやいんげん トマト(いわき市産) にんにく レモン	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) 米油 パン粉(麦) さつまいも マヨネーズ マカロニ(麦) はちみつ	895 kcal	33.8 g	29.9 g	2.9 g
26	木	栗入り五目ごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) きのご信田煮(麦) 具だくさんみそ汁 小魚 カミカミメニュー 10/27(金)は 十三夜 (栗名月)です。	牛乳(乳) 大豆 油揚げ  とり肉 豆腐 みそ 青のり いわし	こんにやく 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) くり きび砂糖 じゃがいも ごま	689 kcal	28.3 g	16.5 g	2.4 g
27	金	野菜のうまみそ丼 牛乳(乳) ささかまの磯辺揚げ たまごスープ(卵)	牛乳(乳) 笹かまぼこ 青のり 豚肉 みそ とり肉 卵(卵)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ(いわき市産) 小松菜 干しいたけ ほうれん草	ごはん でん粉 米油 ごま油 きび砂糖 ごま	750 kcal	33.4 g	19.2 g	2.7 g
30	月	ごはん 牛乳(乳) グレープゼリー レバー入りつくね(麦)② ざくざく 切干大根と小松菜の油炒め カミカミメニュー 会津・東北地方 の郷土料理です。	牛乳(乳) 大豆 とり肉 とりレバー さつま揚げ 豚肉 かつお節 焼き豆腐	玉ねぎ 切干大根 にんじん 小松菜 干しいたけ ごぼう 大根 こんにやく ぶどう	ごはん でん粉 砂糖 ごま 油 ラード パン粉(麦) きび砂糖 米油 じゃがいも	751 kcal	29.3 g	17.6 g	2.2 g
🐟 かじきカツ給食(魚食給食) 🐟 小名浜海星高校 海洋科の生徒さんたちが2か月間の航海実習で収穫した「かじき」を、「かじきカツ」にしてお届けします。									
31	火	麦ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) 減塩ソース カミカミメニュー ひじきの油炒め 八杯汁	牛乳(乳) 大豆 干しひじき くろかじき(いわき市産) とり肉 大豆 油揚げ 生揚げ	 にんじん さやいんげん こんにやく 大根 長ねぎ ごぼう 干しいたけ	ごはん 大麦 でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 里芋	805 kcal	31.7 g	22.4 g	2.2 g

給食回数 21回 平均栄養価：エネルギー 788kcal たんぱく質 31.4g 脂質 21.9g カルシウム 426mg 食塩相当量 2.7g

10月の食育目標

- ※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べるようにしましょう。
- ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
- ※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。
- ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。



運動と栄養について知ろう

運動を頑張るためには栄養も不可欠！！体の動力源となるエネルギー、運動で損傷した筋肉・骨・血液を作るたんぱく質・カルシウム・鉄分、疲労回復につながるビタミンなどを合わせてとりましょう。