



# 令和6年 10月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1	火	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> 県産キャベツメンチカツ(麦)・いちじくソースかけ <b>ごぼうサラダ</b> オニオンスープ	牛乳(乳)( <b>福島県産・通年</b> ) <b>ぶた肉(福島県産)</b> ベーコン	キャベツ( <b>福島県産</b> ) 玉ねぎ ごぼう にんじん きゅうり( <b>福島県産</b> ) しめじ パセリ <b>いちじく(いわき市産)</b>	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油 きびざとう ごま でんぷん マヨネーズ じゃがいも	614 kcal	22.6 g	24.0 g	2.6 g	
2	水	ごはん のりとたまごのふりかけ(卵,乳,麦) 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ やさいとハムのサラダ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とりレバー ハム のり ぶた肉 あずき だいず あおさのり かつおぶし さばぶし たまご(卵) とり肉 スキムミルク(乳)	<b>長ねぎ・きゅうり(福島県産)</b> キャベツ <b>レタス(いわき市産)</b> しょうが にんじん 玉ねぎ <b>もやし(福島県産・通年)</b> ほししいたけ こまつな	<b>ごはん(福島県産・通年)</b> でんぷん こめ油 きびざとう ごま ワンタン(麦) オリーブオイル 小麦粉(麦) さとう 油 バター(乳) マーガリン(乳)	617 kcal	27.8 g	17.7 g	2.7 g	
3	木	かけうどん 牛乳(乳) くりコロッケ(麦) <b>カミカミメニュー</b> <ソフトめん(麦)+かけ汁> <b>かいそうともやしのサラダ</b>	牛乳(乳) とさかのり こんぶ わかめ くきわかめ とり肉 まぐろフレーク なたと	にんじん もやし とうもろこし キャベツ 玉ねぎ こまつな ほししいたけ	ソフトめん(麦) 水あめ とうもろこし油 小麦粉(麦) パン粉(麦) コーンフラワー さつまいも じゃがいも でんぷん さとう くり こめ油 ごま油 さんおんとう	574 kcal	25.4 g	15.4 g	2.8 g	
4	金	ごはん 牛乳(乳) 肉だんご(麦)② <b>きりぼし大根いため</b> じゃがいもとキャベツのみそ汁 <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) だいず とり肉 とうふ さつまあげ 油あげ みそ <b>だいずペースト(福島県産・通年)</b>	ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ れんこん きりぼし大根 ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな	ごはん でんぷん さとう 水あめ 油 パン粉(麦) きびざとう こめ油 じゃがいも	538 kcal	22.0 g	14.1 g	1.8 g	
7	月	<b>魚食給食：かつお いわきの海でとれた「かつお」をカラッと揚げて、しょうがのきいたたれをかけて、揚げたしにしました。おいしく食べてください。</b>								
		ごはん 牛乳(乳) <b>かつおのあげびたし</b> <b>こんにやくのおかか煮</b> わかめとふのみそ汁(麦) <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) <b>かつお(いわき市産)</b> とり肉 さつまあげ かつおぶし わかめ とうふ みそ だいずペースト	しょうが こんにやく にんじん さやいんげん 玉ねぎ <b>長ねぎ(福島県産)</b>	ごはん でんぷん きびざとう ごま こめ油 まめふ(麦)	580 kcal	31.3 g	14.7 g	2.2 g	
8	火	食パン(乳,麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー ポトフ オレンジ	牛乳(乳) ベーコン <b>ウイナー(福島県産)</b>	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ さやいんげん オレンジ	パン(乳,麦) オリーブオイル じゃがいも マーシャルピーンズ(乳)	596 kcal	22.3 g	23.2 g	2.0 g	
9	水	ごはん 牛乳(乳) いわししょうが煮 こまつなとちくわの煮びたし(麦) だいこんとねぎのみそ汁	牛乳(乳) いわし 油あげ ちくわ(麦) とうふ みそ だいずペースト	しょうが <b>こまつな(いわき市産)</b> もやし 大根 <b>長ねぎ(福島県産)</b>	ごはん でんぷん さとう きびざとう じゃがいも	552 kcal	24.6 g	16.4 g	1.8 g	
10	木	ごはん 牛乳(乳) きのこのだ煮(麦) ひじきのごまマヨネーズあえ さつまいものみそ汁	牛乳(乳) だいず 油あげ みそ とり肉 ほしひじき とうふ まぐろフレーク だいずペースト	こんにやく 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ ブロッコリー キャベツ ごぼう とうもろこし 大根 <b>長ねぎ(福島県産)</b>	ごはん でんぷん さとう パン粉(麦) きびざとう ごま マヨネーズ さつまいも	610 kcal	24.6 g	19.9 g	2.0 g	
11	金	<b>むぎごはん</b> 牛乳(乳) げんえんソース あじフライ(麦) <b>くきわかめのいため煮</b> こまつなともやしのみそ汁 <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) あじ くきわかめ さつまあげ とり肉 とうふ 油あげ みそ だいずペースト	にんじん こんにやく さやいんげん <b>こまつな(いわき市産)</b> もやし	ごはん 大麦 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 きびざとう	559 kcal	25.0 g	18.2 g	3.1 g	
15	火	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソース(麦) もやしのカレードレッシングあえ <b>おおむぎ入りやさいスープ</b> <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ハム とうにゅうチーズ	玉ねぎ マッシュルーム もやし ほうれん草 キャベツ にんじん セロリ にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード こめ油 きびざとう デミグラスソース(麦) おし麦 ブルーベリージャム	598 kcal	32.6 g	21.2 g	2.5 g	
16	水	ごもくごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) なめこ汁	牛乳(乳) だいず まぐろ ほたて とり肉 油あげ とうふ みそ だいずペースト	しょうが 玉ねぎ にんじん かんぴょう ほししいたけ <b>なめこ(いわき市産)</b> ごぼう 大根 <b>長ねぎ(福島県産)</b>	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう 水あめ	538 kcal	22.3 g	17.3 g	1.8 g	
17	木	<b>♪ 錦中学校リクエストメニュー ♪</b> <b>こんだてCMです☆ 『一生懸命考えたので、残さず食べて下さい♪』</b>								
		しおタンメン 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> <ちゅうかつソフトめん(麦)+しおタンメンスープ> <b>あげぎょうざ(麦)②</b> フルーツあんじん	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうにゅう	キャベツ しょうが 玉ねぎ <b>にら</b> <b>長ねぎ(福島県産)</b> チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ たけのこ にんにく パイナップル みかん	ちゅうかつソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油 ラー油 水あめ	611 kcal	23.3 g	17.4 g	2.3 g	

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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
18	金	<b>♪ 川部中学校リクエストメニュー♪</b> <b>こんだてCMです☆ 『栄養バランスを考えて献立を立てたので、おいしく食べてください。』</b>							
		カレーライス(乳,麦) <むぎごはん> 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ブロッコリーソテー <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいずミート チーズ(乳) スキムミルク(乳)	バジル にんにく ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリンピース	ごはん 大麦 オリーブオイル さとう じゃがいも こめ粉のカレールウ でんぶん こめ油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	655 kcal	28.3 g	21.0 g	2.8 g
21	月	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) <b>きんぴらごぼう</b> どさんこ汁 <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) たまご(卵) とり肉 ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト	ごぼう にんじん さやいんげん とうもろこし <b>長ねぎ(福島県産)</b> もやし しょうが にんにく	ごはん でんぶん さとう 油 きびざとう こめ油 じゃがいも とうにゅうバター	572 kcal	23.8 g	17.0 g	1.6 g
22	火	<b>給食はありません</b>							
23	水	<b>♪ 錦東小学校リクエストメニュー♪</b> <b>こんだてCMです☆ 『好きなメニューをバランスよく食べられるように考えました。がんばって考えたので、おいしく食べてくれたらうれしいです。』</b>							
		ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のコロッケ(麦) やさいのおかかあえ とん汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 かつおぶし とうふ みそ だいずペースト	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし こんにやく にんじん 大根 <b>長ねぎ(福島県産)</b>	ごはん 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でんぶん さとう 水あめ 油 ラード パン粉(麦) こめ油	586 kcal	21.1 g	17.2 g	1.5 g
24	木	<b>🐟 かじきカツ給食(魚食給食) 🐟</b> <b>小名浜海星高校 海洋科の生徒さんたちが船の実習で水揚げした「かじき」を、「かじきカツ」にしてお届けします。</b>							
		ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) げんえんソース ひじきの油いため はちはい汁 <b>いわきの 郷土 料理です。</b>	牛乳(乳) だいず ほしひじき <b>くろかじき(いわき市産)</b> とり肉 さつまあげ なまあげ	さやいんげん こんにやく にんじん 大根 <b>長ねぎ(福島県産)</b> ごぼう ほししいたけ	ごはん でんぶん パン粉(麦) こめ油 きびざとう さとも	649 kcal	26.5 g	20.6 g	1.9 g
25	金	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦) マカロニサラダ(乳,麦) ご汁	牛乳(乳) だいず ハム ほしひじき <b>とり肉(福島県産)</b> ぶた肉 チーズ(乳) 油あげ とうふ みそ	玉ねぎ にんじん とうもろこし <b>きゅうり・長ねぎ(福島県産)</b> 大根 こんにやく	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう パン粉(麦) マカロニ(麦) マヨネーズ じゃがいも	635 kcal	25.4 g	22.9 g	1.8 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② きゅうりとわかめのあえもの チャプスイ	牛乳(乳) だいず とうふ たら ハム わかめ ぶた肉 いか かまぼこ	玉ねぎ <b>きゅうり(福島県産)</b> もやし ほししいたけ キャベツ とうもろこし にんじん グリンピース	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう ラード パン粉(麦) ごま油 きびざとう	549 kcal	22.8 g	14.4 g	2.1 g
29	火	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) チキンカツ(麦) キャベツのマリネ だいずのミネストローネ	牛乳(乳) だいず とり肉 ベーコン	キャベツ <b>きゅうり(福島県産)</b> 赤パプリカ 玉ねぎ にんじん しめじ トマト セロリ さやいんげん にんにく	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) きびざとう パン粉(麦) だいず油 こめ油 でんぶん オリーブオイル いちごジャム	630 kcal	26.9 g	24.3 g	2.9 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) さばのこうみやき こんぶ入りにまつなとなまあげの煮びたし にらととうふのすまし汁	牛乳(乳) さば なまあげ こんぶ とり肉 とうふ	<b>こねぎ・こまつな(いわき市産)</b> しょうが 玉ねぎ <b>にら(福島県産)</b> もやし にんじん レモン	ごはん きびざとう	555 kcal	27.0 g	17.2 g	1.9 g
31	木	カレーうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+カレーなんばん汁> ちくわのいそべあげ(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ にんにく <b>長ねぎ(福島県産)</b> しょうが アセロラ りんご	ソフトめん(麦) でんぶん こめ粉 こめ油 こめ粉のカレールウ さとう	641 kcal	24.6 g	16.3 g	2.6 g

※ 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。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れず持ち帰り、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ときには、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)が混入する可能性があります。

## 10月の食育目標 : 運動と栄養について知ろう

運動をがんばるためには、栄養が必要です。体を動かす**エネルギー(黄色)**

**の仲間)・筋肉・骨・血液を作るたんぱく質・カルシウム・鉄(赤の仲間)**

また疲れをいやす**ビタミン(緑の仲間)**を合わせてとりましょう。

