

令和6年10月分学校給食予定献立表(小学校)

今月の食育目標  
食品ロスをなくそう(食べる力・感謝の心)  
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	火	魚食給食① ごはん 牛乳(乳) 目光のからあげ① ふのからあげ(麦)① わかめととうもろこしのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ わかめ めひかり くるまふ(麦)	とうもろこし えだまめ ほうれん草 にんにく しょうが	ごはん でんぷん 米粉 こめ油 ごま油 小麦粉(麦)	512 kcal	19.7 g	13.6 g	1.7 g
2	水	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ぶた肉とこんにやくのみそ炒め かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) ぶた肉 みそ	にんじん 玉ねぎ こまつな しょうが こんにやく 長ねぎ	ごはん でんぷん こめ油 さとう	543 kcal	22.5 g	14.0 g	1.6 g
3	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 どさんこ汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 白花豆 さば	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ ぶどう	ごはん じゃがいも 豆乳バター コーンスターチ さとう	614 kcal	23.3 g	17.6 g	2.0 g
4	金	ごはん 牛乳(乳) 肉団子②(ケチャップ味) ご汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 油あげ とうふ みそ とり肉 チーズ(乳)	にんじん だいこん 玉ねぎ こまつな くわい えだまめ キャベツ しょうが トマト にんにく 長ねぎ りんご	ごはん じゃがいも ラード でんぷん さとう なたね油	605 kcal	25.3 g	19.0 g	2.1 g
7	月	地場産物活用献立 ごはん 牛乳(乳) ぶた肉ともやしのキムチ炒め あげなすとこおりどうふのみそ汁	牛乳(乳) こおりどうふ みそ 白花豆 ぶた肉	玉ねぎ なす ほうれん草 にんにく しょうが もやし はくさい にんじん りんご	ごはん ごま油 さとう	517 kcal	21.5 g	15.5 g	2.2 g
8	火	リクエストメニュー * 中央台北小学校 むぎごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ② ミノトマト① わかめのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 白花豆 わかめ とり肉	にんじん こまつな 長ねぎ しょうが ミノトマト	ごはん おおむぎ じゃがいも でんぷん こめ油	598 kcal	22.8 g	22.3 g	1.8 g
9	水	食パン(乳,麦) いわきなシジャム 牛乳(乳) むぎょうざ(麦)② にらとコーンのみそ味スープ	牛乳(乳) とり肉 みそ ぶた肉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし にら キャベツ	パン(乳,麦) こめ油 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード	559 kcal	23.8 g	16.8 g	2.1 g
10	木	しおラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) あげワンタン(麦)① フライドさつまいも① 小魚	牛乳(乳) ぶた肉 大豆ミート みそ 小魚	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし きくらげ はくさい 長ねぎ 玉ねぎ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さつまいも とうもろこし油 小麦粉(麦) でんぷん さとう コーンスターチ	525 kcal	22.7 g	13.9 g	2.8 g
11	金	米粉やさいかレーライス<ごはん> 牛乳(乳) チーズのせハンバーグ(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート 豆乳チーズ 大豆 ぶた肉 チーズ(乳)	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ しめじ かぼちゃ	ごはん こめ油 でんぷん コーンスターチ さとう パーム油 ココア 米粉 米粉ルー じゃがいも 油 ラード	623 kcal	23.2 g	20.5 g	2.0 g
15	火	季節の行事食献立 * 十三夜 * えだ豆ごはん<まぜこみ> 牛乳(乳) 里芋のみたらしあんかけ② しょうが入りいわしのつみれみそ汁	牛乳(乳) いわし たら とうふ みそ とり肉	ごぼう しょうが にんじん だいこん 長ねぎ 干しいたけ ごぼう えだまめ	ごはん でんぷん さとう 油 里いも こめ油 水あめ	589 kcal	28.6 g	14.6 g	2.4 g
16	水	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ミートオムレツ(卵,乳,麦)・あんかけ とり肉と野菜のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 大豆 ぶた肉 卵(卵)	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも でんぷん さとう パン粉(乳,麦) 大豆油 ブルーベリージャム	590 kcal	25.1 g	17.7 g	2.6 g



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちよしをとどのえる食品	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
17	木	ざつこごはん 牛乳(乳) 角あげとふのうま煮(麦) さつまいものみそ汁 角あげとは、こおりどうふに少しごまが入った、豆製品です。煮物にするとおいしい食品です。	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ 白花豆 ぶた肉 角あげ くるまふ(麦)	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こんにやく 玉ねぎ グリーンピース	ごはん おしむぎ もちぎび 高きび はつがげん米 黒米 はとむぎ アマランサス さつまいも こめ油 さとう	588 kcal	23.2 g	14.4 g	2.0 g
18	金	ごはん 牛乳(乳) 焼きさつまあげ① ツナマヨネーズ(卵) 白菜のみそ汁 みかん	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ さつまあげ まぐろフレーク	玉ねぎ はくさい こまつな みかん	ごはん じゃがいも コーンスターチ マヨネーズ(卵)	577 kcal	21.7 g	16.0 g	2.3 g
21	月	<b>魚食給食②・かじきかつ給食</b> 日本型食生活献立 ごはん(主) 牛乳(乳) かじきかつ(麦) ソース ひじきの油いため はちはい汁(汁物) 副菜	魚食給食は、みなさんに地元の魚を食べることにしたいという目的のイベントです。魚の代金は市が負担しています。今日は「かじき」です。 ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康により食事の組み合わせをおおえましょう。 牛乳(乳) 生あげ とり肉 ひじき 油あげ 大豆 かじき	干しいたけ 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 里いも でんぷん こめ油 さとう パン粉(麦)	622 kcal	26.2 g	17.2 g	2.3 g
23	水	<b>ムリなくおいしく減塩献立</b> ドッグパン(乳、麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) ジャーマンポテト レンズ豆入りやさしいスープ パンの半分にはチョコクリーム、もう半分にはポテトをどうぞ!	スープは、たくさんの野菜から出る「だし」に少量のにんにくを合わせることでうま味がUPし、うす味でもおいしくいただけますよ! 牛乳(乳) とり肉 レンズ豆 チキンハム	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ	パン(乳、麦) こめ油 豆乳バター じゃがいも 大豆チョコクリーム(乳)	520 kcal	20.8 g	18.9 g	1.5 g
24	木	<b>意識してよくかむ献立</b> きのこうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) とりとやさいのつくね(麦) おさつスティック	おさつスティックは、よくかまない食べられません。そのほかの献立は、意識して「よくかんで」食べてみましょう。 牛乳(乳) ぶた肉 油あげ 大豆 とり肉	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しめじ なめこ えのきたけ ほうれん草 長ねぎ れんこん	ソフトめん(麦) でんぷん さとう 水あめ 油 パン粉(麦) さつまいも こめ油 夕食はうす味にしましょう。	556 kcal	27.1 g	14.8 g	2.7 g
25	金	げん米入りごはん 牛乳(乳) 肉だんご(麦)①とこおりどうふ①のだしびたし ほうれん草と油あげのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ 大豆 とり肉 こおりどうふ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 長ねぎ こねぎ	ごはん げん米 じゃがいも でんぷん さとう パン粉(麦) 大豆油 こめ油	558 kcal	19.4 g	19.3 g	1.8 g
28	月	<b>地域の郷土料理献立 * いわき市 *</b> ごはん 牛乳(乳) しのだ煮(麦) ねぎの油みそ とりしお肉じゃが ねぎの油みそは、ごはんのわきに少量をスプーンで配食します。	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。 牛乳(乳) とり肉 大豆 油あげ みそ かつお節	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん しいたけ しめじ 長ねぎ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん パン粉(麦)	563 kcal	23.1 g	14.6 g	2.3 g
29	火	<b>魚食給食③</b> 減量ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし なめことやさいのみそ汁 米粉クレープ(いちご) ※米の量が10g減になっています。	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常盤もの」を取り入れていきます。今月3回目は「かつお」です。 牛乳(乳) とうふ みそ かつお 豆乳 寒天 大豆	にんじん なめこ 長ねぎ こまつな しょうが いちご 中央台北小クエストのクレープは、本日登場です!	ごはん でんぷん こめ油 さとう 水あめ なたね油 米粉	588 kcal	26.1 g	18.2 g	1.9 g
30	水	<b>給食で取り組むSDGs 献立</b> コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) SDGsスラッピージョー 豆とやさいのスープ煮 パンにはさんだり、のせたりして食べます。	給食でも可能などころからSDGsに取り組んでいます。キャベツの芯を「よくかむ食材」として活用しています。白っぽいかたまりがそうです。 牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 ぶた肉 豆乳チーズ	にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム ピーマン	パン(乳、麦) じゃがいも こめ油 さとう コーンスターチ 米粉	584 kcal	30.1 g	16.0 g	2.6 g
31	木	<b>リクエストメニュー * 平第五小学校</b> ツナごはん<まぜこみ> 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦)① ぶた汁 みかん ※米の量が10g減になっています。	「日本ならではの和食をたくさん食べてほしい。」とリクエストしてくれました! 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 大豆 豆乳 みそ まぐろフレーク ちくわ(麦) 青のり	ごぼう にんじん だいこん こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ みかん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん こめ油	637 kcal	25.6 g	21.0 g	2.4 g

\* 給食回数21回 \* 平均栄養価 エネルギー:575kcal たんぱく質:23.9g 脂質:16.9g カルシウム:359mg 食塩:2.1g

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみ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。卵(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。

生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。