

# 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：運動と栄養について知ろう

四倉学校給食共同調理場

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

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	1人分 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 キャベツとささみの煮びたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 いわし	長ねぎ 玉ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 はるさめ さとう ごま油 ごま	585 kcal	31.9 g	17.5 g	2.1 g
2	水	ごはん 牛乳(乳) <b>ごはんのにせて食べてください！</b> ぶたどんの具 小魚大豆 <b>かみかみメニュー</b> みそけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ みそ かたくちいわし ぶた肉 青のり だいす	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん しめじ えのきたけ こんにゃく 玉ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でん粉 ごま	617 kcal	25.9 g	16.3 g	2.3 g
3	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー 秋のきのこのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも なまクリーム(乳) ルウ(乳,麦) こめ油	617 kcal	25.7 g	22.1 g	1.7 g
◆◆生産者応援献立～ほたて～◆◆ 青森県でとれたほたてを使ったほたてしゅうまいです。おいしく食べて、生産者さんを応援しましょう！									
4	金	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) ほたてしゅうまい(麦) 大学いも①	牛乳(乳) とり肉 油あげ ほたて	玉ねぎ にんじん ほうれんそう 長ねぎ ほししいたけ しょうが しいたけ	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) なたね油 でん粉 ごま油 さつまいも こめ油 さとう みずあめ ごま	581 kcal	29.2 g	14.3 g	2.4 g
★★久之浜第一小学校リクエスト献立★★★ 「みんなが好きなこんだてを組み立てるのがたいへんでした。おいしく食べて下さい！」(久之浜一小より) ※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。									
7	月	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ハッシュポテト <b>具をごはんによく混ぜてから、よそいましょう。</b> おおむぎ入りミネストローネ <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) ぶた肉 白いんげんまめ マグロオイルフレーク	にんじん 玉ねぎ セロリ えだまめ トマト にんにく	ごはん さとう じゃがいも おおむぎ こめ油 こめ粉 だいす油	600 kcal	18.2 g	22.6 g	2.2 g
◆◆魚食給食 ①◆◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は、いわき市の魚「めひかり」です！									
8	火	むぎごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ <b>「常磐もの」はこのマークが目印!!</b> ご汁 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいす みそ めひかり とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ きりぼしだいこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう こめ油 でん粉 こめ粉	581 kcal	26.0 g	16.4 g	1.8 g
9	水	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ぶた肉とやさいのキムチいため わかめ汁 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ ぶた肉 だいす いか	玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい りんご しめじ なら キャベツ	ごはん じゃがいも ごま油 さとう みずあめ こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油	633 kcal	23.9 g	20.3 g	2.1 g
☆☆目の愛護デイ☆☆ 10月10日は「目の愛護デイ」です。目の健康について考え、目を労わる一日にしましょう。 にんじんとブルーベリーは、目の健康に役立つ栄養が豊富です。									
10	木	コッパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) キャベツとベーコンのソテー にんじんポターージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ こまつな ブルーベリー	パン(乳,麦) じゃがいも なまクリーム(乳) ルウ(乳,麦) さとう	597 kcal	28.8 g	21.7 g	1.9 g
◆◆魚食給食 ②◆◆ 今日の給食は、いわきで水揚げされた「常磐もの」の「かつお」です。よくかんで食べましょう！									
11	金	ごはん 牛乳(乳) <b>「常磐もの」はこのマークが目印!!</b> かつおのあげびたし <b>「かつおのあげびたし」はいわきの郷土料理(きょうどりょうり)です。</b> どさんこ汁(乳) グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ かつお みそ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく パプリカ ピーマン 玉ねぎ ぶどう	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でん粉 さとう	627 kcal	28.4 g	16.5 g	1.8 g
14	月	スポーツの日							
15	火	ごはん 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> たこナゲット マーポーはるさめ とり肉とあおなのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 みそ たら いか たこ	玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう しょうが たけのこ にんじん グリーンピース にんにく ほししいたけ	ごはん でん粉 はるさめ ごま油 さとう だいす油 こめ油	572 kcal	23.4 g	15.1 g	2.5 g
16	水	ごはん 牛乳(乳) <b>和食献立</b> さばのこんぶしょう油やき こまつなもやしののりごまあえ だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ のり さば	だいこん 長ねぎ こまつな にんじん もやし	ごはん さとう ごま みずあめ	609 kcal	25.3 g	24.5 g	1.9 g



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
<p>★★★夏井小学校/クエス献立★★★ 「ナンを食べる機会がありませんが、おいしいのでぜひ食べてみてください!」(夏井小より) ※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。</p>									
17	木	ナン(乳、麦) 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ こめ粉のキーマカレー	牛乳(乳) とり肉 だいず マグロオイルフレーク こうやどうふ かつおぶし	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく とうもろこし ブロッコリー	ナン(乳、麦) ジャがいも こめ粉ルウ こめ油 ノンエッグマヨネーズ さとう	660 kcal	25.0 g	22.7 g	2.3 g
18	金	しょう油ラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょう油味スープ) 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> やさいはるまき(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 なると だいず	玉ねぎ 長ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく キャベツ ほししいたけ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でん粉 粉あめ こむぎ粉(麦) はるさめ さとう ラード 米粉 だいず油	615 kcal	22.8 g	21.6 g	2.4 g
21	月	ごはん おこめとやさいのふりかけ 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 ちくわ(麦) 青のり こんぶ	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース かぼちゃ トマト ほうれんそう オレンジ	ごはん ジャがいも さとう こめ油 でん粉 みずあめ せいはくまい	623 kcal	23.7 g	15.6 g	2.2 g
22	火	<p>小教研のため、給食はありません。</p>							
<p>◇◇山梨県郷土料理～ほうとう～◇◇ 小麦粉を練って、ざっくり切っためんを野菜と一緒にみぞ仕立ての汁で煮込んだ料理が「ほうとう」です。めんについている小麦粉でとろみがつきます。</p>									
23	水	ごはん 牛乳(乳) あげだしどうふ(麦)・あますあんかけ ほうとう(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ みそ とうふ ぜらチン	にんじん だいこん 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン	ごはん ほうとうめん(麦) こむぎ粉(麦) こめ油 さとう でん粉	582 kcal	21.1 g	14.9 g	2.1 g
<p>🐟 魚食給食③・かじきカツ給食 🐟 小名浜海星高校の生徒のみなさんは、毎年、練習船「福島丸」に乗り込み、およそ2か月間の遠洋航海実習で、船のそうじゅうの仕方や魚のとり方を学習しています。今日は生徒のみなさんが、北太平洋沖でとったかじきを使った「かじきカツ」です。おいしく食べましょう。</p>									
24	木	ごはん 牛乳(乳) <b>かじきカツ(麦)</b> パックソース ひじきの油いため はちはい汁 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) なまあげ ひじき とり肉 <b>かじき</b> さつまあげ だいず	こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ さやいんげん	ごはん さといも でん粉 さとう こめ油 ごま パン粉(麦)	636 kcal	28.4 g	18.5 g	2.3 g
25	金	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー <b>かみかみメニュー</b> とり肉とジャがいものスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 ぶたレバー だいず	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが マッシュルーム グリーンピース レモン	ごはん ジャがいも こめ油 こめ粉 さとう みずあめ はちみつ	643 kcal	23.9 g	11.9 g	2.1 g
<p>☆☆朝ごはんモデル献立☆☆ 主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのよい朝ごはんを食べると、脳がより活発にはたらいて集中力が高まりますよ! 毎日朝ごはんを食べましょう!</p>									
28	月	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) <b>わがここんで和食献立</b> ぶた汁 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) ぶた肉 だいず みそ とり肉 さつまあげ たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ だいこん こんにゃく 長ねぎ ごぼう	ごはん ジャがいも こめ油 さとう でん粉 ごま	616 kcal	28.1 g	18.0 g	1.8 g
29	火	ごはん 牛乳(乳) きのこしのだ煮(麦) ジャがいもとだいこんのそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 きぬあつあげ さつまあげ だいず 油あげ とり肉	きのこは、 秋が旬です。 だいこん 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん ジャがいも こめ油 さとう でん粉 パン粉(麦)	579 kcal	23.8 g	14.9 g	2.0 g
30	水	むぎごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・チリソースかけ チャプスイ	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ だいず とり肉	たけのこ ほししいたけ キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん グリンピース にんにく 長ねぎ しょうが	ごはん おおむぎ ごま油 でん粉 ジャがいも さとう ラード こめ油	578 kcal	23.2 g	18.1 g	2.2 g
31	木	コッペパン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ やさいスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう りんご	パン(乳、麦) ジャがいも こむぎ粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油	639 kcal	22.6 g	23.1 g	2.0 g
<p>給食回数：21回 エネルギー：609kcal たんぱく質：25.3g 脂質：18.4g カルシウム：357mg 食塩相当量：2.1g</p>									

◆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、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより減量の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

◆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。 ◆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。