

# 令和5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	1杯分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆<b>稲谷分校リクエスト献立</b>☆☆ 「いっぱい食べよう。きれいな物でも一口は食べよう。」 (稲谷分校より)</p>								
2月	ツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) <small>かみかみメニュー</small> しょうゆけんちん汁 レモンソーダゼリー	牛乳(乳) とうふ マグロオイルフレーク ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく キャベツ しょうが 玉ねぎ ほししいたけ りんご レモン	ごはん じゃがいも こめ油 さとう 粉あめ こむぎ粉(麦) でん粉 はるさめ ラード ショートニング こめ粉 だいたず油	682	19.3	25.7	2.4
<p>◆◆<b>魚食給食①</b>◆◆ 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」を給食に取り入れていきます。今回の魚は「いわし」です。</p>								
3火	ごはん 牛乳(乳) <b>いわしのオレンジ煮</b> 肉じゃが <small>「常盤もの」はこのマークが自印!!</small>	牛乳(乳) ぶた肉 <b>いわし</b>	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース オレンジ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 みずあめ	597	26.2	15.4	2.1
4水	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット トマにゃんキムチどんの具 かぼちゃのみそ汁 <small>ごはんにのせて食べてほしいニャ!</small>	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 たら いか たこ	かぼちゃ 玉ねぎ しょうが にんにく トマト にんじん だいこん にら 長ねぎ はくさい もやし	ごはん さとう こめ粉 ごま ごま油 でん粉 だいたず油 こめ油	606	28.6	17.8	2.3
5木	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハッシュポテト おおむぎ入りミネストローネ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 白いんげんまめ とうにゅうチーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ えだまめ トマト にんにく いちご	パン(乳,麦) おおむぎ こめ粉 じゃがいも だいたず油 こめ油	595	21.0	20.0	2.1
6金	きのこうどん〈ソフトめん(麦)+きのこかけ汁〉 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 なた 油あげ <small>きのこは秋が旬です。</small>	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほししいたけ なめこ オレンジ	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) さつまいも でん粉 だいたず油 こめ油	607	26.4	14.9	2.7
9月	スポーツの日							
<p>◆◆<b>魚食給食②</b>◆◆ 今回は、秋が旬の「さんま」です。さんまは、秋にとれる刀の形に似た魚なので「秋刀魚」と書きます。</p>								
<p>☆☆<b>目の愛護デイ</b>☆☆ 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。 <small>ほうれん草とにんじんは、目の健康に役立つビタミンAが豊富な野菜です。</small></p>								
10火	ごはん 牛乳(乳) <b>さんまのおろし煮</b> れんこんのみそいため ほうれん草ととうふのみそ汁 <small>わしよこんだて和食献立</small>	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ <b>さんま</b> ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう れんこん こんにゃく さやいんげん しょうが だいこん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉	621	26.2	20.5	2.4
11水	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) きりほしだいこんのふくめ煮 キャベツのみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 さつまあげ たまご(卵)	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん きりほしだいこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん さとう こめ油 でん粉	568	24.5	17.4	2.6
<p>◆◆<b>魚食給食③・かじきカツ給食</b>◆◆ 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>								
12木	ごはん 牛乳(乳) <b>かじきカツ</b> (麦) パックソース ひじきの油いため はちはい汁 <small>わしよこんだて和食献立</small>	牛乳(乳) なまあげ ひじき とり肉 さつまあげ だいたず <b>かじき</b>	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)	638	28.4	18.6	2.4
13金	まげこみゆかりごはん 牛乳(乳) まぐろフライ(麦) <small>ゆかりをごはんによくまぜてからよそいましょう。</small> ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいたず まぐろ	赤じそ こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも こむぎ粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) だいたず油 こめ油	568	21.9	16.9	2.5
16月	ごはん 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) <small>かみかみメニュー</small> ユッケジャンスープ(卵) ごまなしこざかな	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) だいたず とり肉 とりレバー かたくちいわし	にんじん もやし にら 長ねぎ にんにく 玉ねぎ	ごはん ごま油 さとう ごま でん粉 パン粉(麦) こめ油 コーンスターチ	649	26.2	24.9	2.3

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17 火	 <p style="text-align: center;"><b>小教研のため、給食はありません。</b></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そ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>							
18 水	むぎごはん あじつけのり 牛乳(乳) あげだしとうふ②(麦)・きのこあんかけ ほうとう(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ みそ とうふ とり肉 のり	にんじん だいこん 長ねぎ かぼちゃ えのきたけ	 ほうとうめん(麦) こめ油 さとう でん粉	599 kcal	24.9 g	16.7 g 2.0 g
19 木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)・ストロベリー やさいときのこのホットサラダ さつまいものシチュー(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 グリンピース もやし キャベツ こまつな しめじ にんにく いちご	パン(乳,麦) さとう さつまいも なまクリーム(乳) ルウ(乳,麦) こめ油 ノンエッグマヨネーズ	681 kcal	25.3 g	22.9 g 2.0 g
20 金	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそあじスープ) 牛乳(乳) コーンしゅうまい②(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず とうふ たら	 にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし	ちゅうかソフトめん(麦) こま ごま油 こむぎ粉(麦) でん粉 さとう ロード パン粉(麦)	567 kcal	25.4 g	15.8 g 2.5 g
23 月	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のコロッケ(麦) もやしのしょうがみそいため なめこやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉	 にんじん こんにゃく だいこん 玉ねぎ なめこ こまつな もやし しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さとう こむぎ粉(麦) でん粉 みずあめ ロード パン粉(麦)	620 kcal	20.8 g	21.1 g 2.2 g
24 火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉	 にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ トマト レモン	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でん粉 さとう なたね油 ロード	592 kcal	24.3 g	18.2 g 2.1 g
25 水	ポークカレーライス(乳,麦)〈むぎごはん〉 ひよこまめとコーンのソテー グレープフルーツ	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー ひよこまめ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし えだまめ グレープフルーツ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 ルウ(麦)	653 kcal	23.7 g	19.9 g 2.5 g
<p>☆☆四倉小学校リクエスト献立☆☆ 「苦手な野菜もスープにすれば小さくすれば、モグモグ食べられる!!」(四倉小学校より)</p>							
26 木	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー コンソメスープ フルーツゼリー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく みかん バイナップル りんご	パン(乳,麦) さとう メロンシート(卵,乳,麦) じゃがいも こめ油	609 kcal	23.0 g	17.6 g 2.1 g
27 金	ごはん おかかぶりかけ 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) チャプスイ(卵)	 牛乳(乳) ぶた肉 うずらたまご(卵) かまぼこ のり かつおぶし	もやし たけのこ ほししいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが にら	ごはん ごま油 さとう でん粉 こむぎ粉(麦) ロード こめ油	567 kcal	20.4 g	17.9 g 2.1 g
30 月	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) マーボーはるさめ ちゅうかコーンスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ ちくわ(麦) あおのり	 玉ねぎ にんじん こまつな とうもろこし たけのこ ほししいたけ グリンピース にんにく しょうが	ごはん じゃがいも コーンスターチ でん粉 はるさめ ごま油 さとう こめ油	582 kcal	22.3 g	13.7 g 2.5 g
31 火	ごはん 牛乳(乳) しろごまつくね(麦) ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ マグロオイルフレーク こうやとうふ かつおぶし とり肉 とりレバー	玉ねぎ にんじん 長ねぎ とうもろこし ブロッコリー	 ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 さとう ごま 油 ロード パン粉(麦)	605 kcal	25.1 g	20.6 g 1.8 g
給食回数：20回 エネルギー：610kcal たんぱく質：24.2g 脂質：18.8g カルシウム：359mg 食塩相当量：2.3g							

- ◆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。
- ◆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・パンより減量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。