



# 令和3年10月分 学校給食予定献立表 (小学校)

よくかむことは  
よく味わうこと



小名浜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	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ぶた肉入りコロッケ(麦) ソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	パン(乳,麦) ブルーベリージャム じゃがいも さとう でん粉 パン粉(麦) ラード 小麦粉(麦) 水あめ 油 こめ油	655 kcal	21.1 g	19.4 g	2.3 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ なめこやさいのみそ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) とうふ  とり肉 みそ 	にんじん こんにゃく だいこん なめこ 玉ねぎ こまつな にんにく りんご レモン アセロラ	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	672 kcal	23.1 g	21.6 g	2.1 g
♪小名浜第一小学校・小名浜第二小学校・小名浜東小学校・泉小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「よくかんで、みんなが残さず食べられるメニューを選びました。」									
5	火	ツナごはん 牛乳(乳) しそぎょうざ①(麦)  たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいず ぶた肉 まぐろフレーク	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな 青しそ にんにく キャベツ	ごはん でん粉 ごま油 さとう ラード 小麦粉(麦) 水あめ 油 こめ油	671 kcal	26.5 g	24.5 g	2.5 g
♪鹿島小学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「しっかり野菜のとれるメニューにしました。味わって食べてください。」									
6	水	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) マーボーあつあげ はるさめスープ ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) いわのり ぶた肉 とり肉 みそ あつあげ かんてん	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが たけのこ さやいんげん なし	 ごはん さとう 水あめ はるさめ こめ油 でん粉	593 kcal	24.2 g	14.1 g	2.4 g
🐟魚食給食🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今日は「かつお」です。									
7	木	麦ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし  うちまめ入りみそ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 油あげ とうふ いりだいず みそ かつお れんにゅう(乳)	玉ねぎ 長ねぎ こまつな しょうが	ごはん 大麦  じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	663 kcal	30.9 g	20.0 g	2.2 g
8	金	ドックパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー チリコンカン じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) ベーコン  ぶた肉 だいず	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも さとう こめ粉	660 kcal	31.0 g	19.1 g	2.7 g
11	月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) あおなとベーコンのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	651 kcal	21.3 g	18.9 g	2.6 g
12	火	ごはん 牛乳(乳) みそがらめ こまつなのみそ汁 ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ とり肉 かんてん	長ねぎ こまつな  しょうが こんにゃく いちご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	621 kcal	27.4 g	15.7 g	2.2 g
13	水	しょうゆラーメンくちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) パナナ	牛乳(乳) ぶた肉 なんと だいず	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな たけのこ じゃがいも キャベツ ほししいたけ パナナ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう でん粉 なたね油 はるさめ ラード 小麦粉(麦) こめ粉	657 kcal	24.1 g	14.8 g	2.7 g
14	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮  ぶた汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さば	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ レモン	ごはん じゃがいも でん粉 さとう はちみつ 水あめ	695 kcal	24.2 g	17.5 g	2.1 g

※ アレルギ-物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに( )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」を使用しておりません。※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。

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*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	金	ねじりパン(乳麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー 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) ウインナー	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) さつまいも こめ油 シチューウ(乳、麦) 生クリーム(乳)	690 kcal	23.3 g	23.8 g	2.3 g
18	月	ごはん 牛乳(乳) さんまのうめ煮 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 さんま	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん うめぼし オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう  でん粉	681 kcal	30.2 g	18.5 g	2.1 g
<p><b>魚食給食・かじきカツ給食</b>  今日は、いわき海星高等学校の生徒のみなさんが、実習船「福島丸」でとってきた「かじき」がカツになって登場します。 いわき市の郷土料理の八杯汁といっしょに味わって食べてください。</p>									
19	火	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじきの油いため はちはい汁 	牛乳(乳) なまあげ かじき だいず とり肉 ほしひじき さつまあげ	ほししいたけ 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 さとも  でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう ごま	696 kcal	28.7 g	21.5 g	2.3 g
20	水	ごはん 牛乳(乳) きのこしのだ煮(麦) <b>フィッシュピーンズ</b> さつま汁 みかん 	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ だいず 油あげ 青のり にぼし	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こんにやく しいたけ しめじ 玉ねぎ みかん	ごはん さつまいも さとう でん粉 パン粉(麦) ごま	644 kcal	25.2 g	15.0 g	2.1 g
21	木	ごはん 牛乳(乳) フヨーハイ あまずあんかけ(卵、麦) はっぼうさい 	牛乳(乳) ぶた肉 いか たら かまぼこ(麦) たまご(卵) オイスターソース	ほししいたけ しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ たけのこ さやいんげん	ごはん さとう でん粉 こめ油 ごま油 だいず油	571 kcal	23.6 g	14.3 g	2.0 g
22	金	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) レバーメンチカツ(麦) 麦入りミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 とりレバー とり肉	にんにく にんじん  セロリ 玉ねぎ トマト さやいんげん	パン(乳、麦) いちごジャム こめ油 じゃがいも 押し麦 さとう でん粉 パン粉(麦) 小麦粉(麦)	688 kcal	26.6 g	21.9 g	2.4 g
<p>☆ <b>一汁二菜の日</b> ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
25	月	ごはん 牛乳(乳) きんぴらつつみ焼き あおなの煮びたし たいのうしお汁	牛乳(乳) たい とうふ とり肉 ゼラチン だいず かまぼこ	にんじん だいこん 長ねぎ ほうれんそう ごぼう しょうが 玉ねぎ キャベツ こまつな	ごはん ごま ごま油 さとう でん粉	575 kcal	28.2 g	15.3 g	2.5 g
<p>☆ <b>一汁二菜の日</b> ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
26	火	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつね②(麦) ブロッコリーのおかかマヨあえ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とりレバー とり肉 だいず かまぼこ かつおぶし	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) ごま さとう でん粉 パン粉(麦) ラード 油 マヨネーズ	654 kcal	24.5 g	22.0 g	2.2 g
27	水	きのこうどん<ソフトめん(麦)+きのこかけ汁> 牛乳(乳) しらす入りかきあげ(麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 なると しらすぼし だいず	にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ ほししいたけ なめこ こまつな 長ねぎ ごぼう しゅんぎく みかん	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 油 こめ油	700 kcal	25.9 g	21.7 g	2.7 g
28	木	麦ごはん 牛乳(乳) トマト入りぶたキムチ わかめ汁 	牛乳(乳) とうふ みそ わかめ ぶた肉	長ねぎ トマト  にんじん  もやし いら	ごはん 大麦 じゃがいも さとう ごま ごま油 でん粉	581 kcal	25.4 g	16.8 g	2.1 g
29	金	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) トック入りユッケジャンスープ 	牛乳(乳) ぶた肉 あじ	にんにく にんじん もやし 長ねぎ いら こまつな	ごはん こめ油 トック ごま パン粉(麦) 小麦粉(麦)	681 kcal	27.1 g	20.6 g	2.2 g

給食回数 21回 平均栄養価: エネルギー 652kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.9g カルシウム 369mg 食塩相当量 2.3g