

# 10月のこんだてひょう

令和6年度  
西部学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる さかなにく たまご・まめ類	牛乳 乳製品 小魚 海そう	緑のなかま・ 体の調子を整える 色のこいやさい	色のうすいやさい くだもの きのこ	黄色のなかま・ 熱や力のもとになる ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で とって ほしい 食品
1 火	♪ 豆腐の日・和食の日 ごはん 豆腐とほうれん草のみぞ汁 さばのおかか煮 ひじきの磯煮	○	木綿豆腐、油揚げ、みそ、鶏肉、さつま揚げ、さばのおかか煮	牛乳、ひじき	にんじん、ほうれん草	干しいたけ、枝豆	白米、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	米油	595 720 kcal 23.1 27.3 g 21.6 25.2 g 2.1 2.7 g	他の野菜
2 水	♪ 小4年生社会「きょううの伝統・文化とわたしたち」に開道した、市内産梨を食べる献立 ソフトめん 五目うどんかけ汁 ツナとわかめのサラダ 梨	○	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ツナ	牛乳、わかめ	にんじん	こぼう、干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、レモン、だいこん、製	ソフトめん		539 712 kcal 23.0 29.5 g 13.5 15.3 g 2.4 2.9 g	いも類
3 木	♪ 二本松市の秋祭り献立 ごはん ざくざく汁 ささみのごまソースかけ キャベツのレモンあえ	○	鶏肉、木綿豆腐、高野豆腐、鶏肉	牛乳	にんじん、小松菜	こぼう、だいこん、キャベツ、レモン	白米、里いも、こんにゃく、三温糖	オリーブ油、米油、すりごま、ねりごま	570 688 kcal 25.9 30.5 g 17.6 20.1 g 1.7 2.1 g	くだもの
4 金	コッペパン 県産りんごジャム ミニストローネ さつまいもオムレツ もしやしとコーンのサラダ	○	ベーコン、大豆、オムレツ	牛乳	トマト	にんにく、玉ねぎ、どうもろこし、きゅうり、もしやし	コッペパン、りんごジャム、じゃがいも、三温糖、さつまいも	ドレッシング	632 803 kcal 23.0 28.0 g 18.6 21.7 g 2.3 3.1 g	緑黄色野菜
7 月	♪ 遊びの日 ごはん 生揚げのそぼろ煮 きのこしゅうまい（小1、中2こ梅かつおあえ）	○	鶏肉、生揚げ、かつお節、きのこしゅうまい	牛乳	にんじん、小松菜	しょうが、干しいたけ、玉ねぎ、枝豆、もしやし、梅	白米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	米油	562 707 kcal 21.8 27.8 g 15.2 18.5 g 1.7 2.3 g	くだもの
8 火	♪ 目の健康デー献立 ごはん わかめのみぞ汁 チーズインハンバーグ ビタミンたっぷりサラダ ブルーベリーゼリー	○	木綿豆腐、高野豆腐、みそ、ツナ、チーズインハンバーグ	牛乳、わかめ	にんじん、ブロッコリー	レモン、キャベツ	白米、じゃがいも、ブルーベリーゼリー	ドレッシング	617 712 kcal 22.4 25.2 g 17.8 18.9 g 2.4 2.9 g	他の野菜
9 水	ごはん トックスープ 春巻き 豚キムチ炒め	○	鶏肉、豚肉	牛乳	チングンサイ、にんじん、にら	干しいたけ、玉ねぎ、しょうが、もしやし、白菜	白米、トック、春巻き、三温糖、かたくり粉	米油	633 746 kcal 19.0 22.9 g 21.6 21.7 g 2.3 2.9 g	豆類
10 木	♪ だいすきふくしまの日・福島市の秋祭り献立～栗ごはん あさり入りすまし汁 きんぴら包み焼き 煮しめ お祝いクレープ	○	あさり、木綿豆腐、花なると、鶏肉、高野豆腐、きんぴら包み焼き	牛乳、昆布	にんじん	こぼう、干しいたけ、だいこん、枝豆	白米、春雨、白玉ふ、こんにゃく、三温糖、お祝いクレープ	栗、米油	674 776 kcal 24.7 27.7 g 21.2 22.5 g 2.2 2.6 g	小魚
11 金	♪ さつまいもの日献立 米粉コッペパン さつまいもシュー 切干大根サラダ	○	ベーコン、大豆、ツナ	牛乳、脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ、枝豆、レモン、切干大根、きゅうり	米粉パン、さつまいも	米油、ホワイトルウ、ドレッシング	613 803 kcal 24.0 30.3 g 20.0 24.4 g 2.2 3.1 g	緑黄色野菜
15 火	♪ かみがみの日・和食の日 ごはん 生揚げのみぞ汁 いわしのみそ煮 五目豆	○	生揚げ、みそ、鶏肉、大豆、さつま揚げ、いわしのみそ煮	牛乳、焙煎昆布	にんじん、ほうれん草	こぼう、枝豆	白米、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	米油	604 730 kcal 24.3 28.9 g 20.0 23.1 g 2.1 2.6 g	他の野菜
16 水	中華めん ちゃんぽんかけ汁 春雨サラダ りんご	○	豚肉、いか、えび、うずら卵	牛乳	にんじん、小松菜	しょうが、きくらげ、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、もしやし、りんご	中華めん、春雨	米油、ドレッシング	558 735 kcal 25.5 32.7 g 13.9 15.8 g 2.5 3.2 g	いも類
17 木	夷ごはん パークハヤシ フルーツポンチ	○	豚肉	牛乳	にんじん、トマト	にんにく、マッシュルーム、玉ねぎ、グリンピース、みかん、黄桃、パイナップル、オレンジジュース	白米、麦、じゃがいも、ぶどうゼリー	米油、ハヤシルウ	625 760 kcal 18.2 21.1 g 13.5 15.3 g 1.8 2.3 g	豆類
18 金	♪ ふくしま健康応援メニュー 切れ目丸パン パックソース ふわふわ卵とトマトのスープ メンチカツ かぼちゃサラダ	○	ベーコン、大豆、手豆、金時豆、鶏卵、メンチカツ	牛乳	トマト、かぼちゃ	玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり	丸パン、かたくり粉	マヨネーズ（卵使用）、ごま油、米油	667 896 kcal 25.8 33.8 g 25.4 32.4 g 3.0 3.8 g	緑黄色野菜
21 月	♪ 小学1年生国語「サラダでけんき」に開道した、りっちゃんサラダを食べる献立 麦ごはん きのこカレー りっちゃんサラダ ミニトマト（2c）	○	豚もも肉、ハム、かつお節	牛乳、昆布	にんじん、トマト、ミニトマト	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、まいたけ、りんご、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	白米、麦、じゃがいも、三温糖	米油、カレールウ	604 731 kcal 20.0 23.2 g 15.7 18.3 g 1.8 2.0 g	小魚
22 火	♪ 和食の日 ごはん 豚汁 さけの塩焼き 小松菜のごまあえ	○	豚肉、木綿豆腐、みそ、さけの塩焼き	牛乳	にんじん、小松菜	だいこん、こぼう、ねぎ、キャベツ	白米、じゃがいも、三温糖	ねりごま、すりごま	569 688 kcal 28.4 33.8 g 16.8 19.2 g 2.0 2.4 g	海そう
23 水	ごはん あさり入りチゲスープ 鶏の唐揚げねぎソース もしやしのナムル	○	木綿豆腐、あさり、鶏の唐揚げ	牛乳	にら、ほうれん草、にんじん	だいこん、えのきたけ、白菜、もしやし、ねぎ、にんにく	白米、三温糖、かたくり粉	米油、ドレッシング、米油	578 700 kcal 23.8 28.2 g 22.0 25.9 g 2.3 2.8 g	他の野菜
24 木	ごはん 親子煮 枝豆サラダ 納豆	○	鶏肉、蓮藕、納豆	牛乳、サラダチーズ	にんじん	玉ねぎ、干しいたけ、グリンピース、枝豆、キャベツ	白米、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	米油、ドレッシング	592 722 kcal 23.8 28.5 g 17.6 20.5 g 2.0 2.3 g	くだもの
25 金	切れ目コッペパン コンソメスープ フランクフルト 花野菜サラダ ケチャップ＆マスタード	○	ベーコン、フランクフルト	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし、カリフラワー、キャベツ	切れ目コッペパン、じゃがいも	ドレッシング	632 797 kcal 22.8 27.8 g 27.5 30.5 g 3.1 3.9 g	緑黄色野菜
28 月	ごはん マーポ豆腐 パンバンジーサラダ ヨーグルト	○	豚肉、木綿豆腐、サラダチキン	牛乳、ヨーグルト	にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、レモン、きゅうり、もしやし	白米、かたくり粉	米油、ドレッシング、すりごま	604 720 kcal 23.7 27.2 g 18.6 21.2 g 1.7 2.1 g	緑黄色野菜
29 火	♪ 和食の日 ごはん なめこ汁 さんまのかば焼き 茎わかめのきんぴら	○	木綿豆腐、みそ、鶏肉、さんまのかば焼き	牛乳、茎わかめ	にんじん	なめこ、ねぎ、こぼう	白米、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	米油、いりごま	598 732 kcal 20.6 24.6 g 21.2 25.4 g 2.0 2.5 g	他の野菜
30 水	♪ ハロウィン献立 ソフトめん 大豆入りミートソース 小松菜のサラダ かぼちゃプリン	○	豚肉、大豆、ツナ	牛乳	にんじん、トマト、小松菜	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、レモン、とうもろこし、キャベツ	ソフトめん、三温糖、かたくり粉、かぼちゃプリン	米油、ドレッシング	673 872 kcal 26.3 33.2 g 20.2 23.3 g 2.6 3.2 g	海そう
31 木	ごはん わかめスープ 県産チキンステーキ チャップチ	○	木綿豆腐、豚肉、チキンステーキ	牛乳、わかめ	にんじん、ビーマン	干しいたけ、メンマ、ねぎ、にんにく、玉ねぎ	白米、春雨、三温糖	ごま油、米油	572 690 kcal 27.1 32.3 g 16.9 19.4 g 2.4 2.8 g	小魚

学校直送：8日（火）ブルーベリーゼリー 10日（木）お祝いクレープ 24日（木）納豆 28日（月）ヨーグルト 30日（水）かぼちゃプリン

\* 都合により献立の内容を変更する場合があります。

\* 福島市は給食費を1食あたり130円を補助しています。

\* 福島県産食材には下線が引いてあります。

\* 10月18日「ふわふわ卵とトマトのスープ」は、ふくしま健康応援メニューです。

10月のめあて  
規則正しい食生活をしよう

10月の1日あたりの平均栄養価					
< > 内は基準値					
区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルボhydrat(g) 食塩相当量(g)	
小学校	805 < 650	23.5 < 21.1~32.5	18.9 < 14.4~21.7	332 < 350	2.2 < 1.8
中学校	747 < 830	28.4 < 27.0~41.5	21.8 < 18.4~27.7	358 < 450	2.8 < 2.4