

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	赤のなにかま・血や肉になる	緑のなにかま・体の調子を整える	黄色のなにかま・熱や力のもとになる	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そ汁 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、乳製品 生乳、ひじき 色のかいさい 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい 色のかいさい	595 720 kcal 23.1 27.3 g 21.6 25.2 g 2.1 2.7 g	その他の野菜
2水	♪ 小学4年生社会「きょうしの伝統・文化とわたしたち」に関連した、市内産品を食べる献立 ソフトめん 五目うどんかけ汁 ツナとわかめのサラダ	○	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ツナ	生乳、わかめ 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	539 712 kcal 13.0 29.5 g 23.5 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	生乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	570 688 kcal 25.9 30.5 g 17.6 20.1 g 1.7 2.1 g	くだもの
4金	♪ コッパパン 県産りんごジャム ミネストローネ さつまいもオムレツ もやしとコーンのサラダ	○	ベーコン、大豆、オムレツ	生乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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	♪ 道しおの日 ごはん 生揚げのそぼろ煮 きのこしょうまい (小1, 中2) 梅かつおあえ	○	鶏肉、生揚げ、かつお節、きのこしょうまい	生乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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 わかめのみそ汁 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	生乳、わかめ 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	617 712 kcal 22.4 25.2 g 17.8 18.9 g 2.4 2.9 g	その他の野菜
9水	ごはん トックスープ 春巻き 豚キムチ炒め	○	鶏肉、豚肉	生乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	633 746 kcal 19.0 22.9 g 21.6 21.7 g 2.3 2.9 g	豆類
10木	♪ だいきふくしの日〜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	生乳、昆布 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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 米粉コッパパン さつまいもシチュー 切干大根サラダ	○	ベーコン、大豆、ツナ	生乳、脱脂粉乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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	♪ かみかみの日・和食の日 ごはん 生揚げのみそ汁 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	生乳、焙煎昆布 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	604 730 kcal 24.3 28.9 g 20.0 23.1 g 2.1 2.6 g	その他の野菜
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	生乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	558 735 kcal 25.5 32.7 g 13.9 15.8 g 2.5 3.2 g	いも類
17木	♪ 小麦の日 ボークハヤシ フルーツポンチ	○	豚肉	生乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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 バックソース 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、手丸豆、金時豆、鶏卵、メンチカツ	生乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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」に関連した、りっちゃんサラダを食べる献立 ごはん きのこカレー りっちゃんサラダ ミニトマト (2こ)	○	豚もも肉、ハム、かつお節	生乳、昆布 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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	生乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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 もやしのナムル	○	木綿豆腐、あさり、鶏の唐揚げ	生乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	578 700 kcal 23.8 28.2 g 22.0 25.9 g 2.3 2.8 g	その他の野菜
24木	ごはん 親子煮 枝豆サラダ 納豆	○	鶏肉、鶏卵、納豆	生乳、サラダチーズ 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	592 722 kcal 23.8 28.5 g 17.6 20.5 g 2.0 2.3 g	くだもの
25金	切れ目コッパパン コンソメスープ フランクフルト 花野菜サラダ クチャップ&マスタード	○	ベーコン、フランクフルト	生乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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	♪ マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ヨーグルト	○	豚肉、木綿豆腐、サラダチキン	生乳、ヨーグルト 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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	生乳、茎わかめ 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	598 732 kcal 20.6 24.6 g 21.2 25.4 g 2.0 2.5 g	その他の野菜
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	生乳 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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 チャプチェ	○	木綿豆腐、豚肉、チキンステーキ	生乳、わかめ 色のかいさい	色のかいさい 色のかいさい	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

区分	10月の日あたりの平均栄養価				＜内は基準値＞			
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
小学校	605<650>	23.5<21.1~32.5>	18.8<14.4~21.7>	332<350>	22<1.9>			
中学校	747<830>	28.4<27.0~41.5>	21.8<18.4~27.7>	358<450>	2.8<2.4>			