

Bコース

福一小、福二小、福四小、清明小、三河台小、
清水小、御山小、荒井小、佐倉小、佐原小、
大森小、野田小、清水中、西信中、信夫中

[10月の献立予定表]

令和8年度 福島市中央学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる	黄の食品 ねつやちからのもとなる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で とりたい 食品
1木	ごはん けんちんじる きのこのだに わかめサラダ	○	生乳 とりにく、とうふ きのこのだに ツナ わかめ	にんじん だいこん、ねぎ、ごぼう きゅうり、もやし	ごはん じゃがいも ごま油 ドレッシング	561 652 21.0 23.3 15.1 16.4 2.1 2.6	魚・ 小魚類
2金	〔小学校〕 コッペパン めるチョコレート にくだんごとはるさめのスープ チキンサラダ 〔中学校〕 きなこあげパン にくだんごとはるさめのスープ チキンサラダ	○ ○	生乳 ミートボール サラダチキン 生乳 きなこ ミートボール サラダチキン	 にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん	 干ししいたけ、たけのこ、キャベツ、ねぎ もやし、コーン コッペパン、チョコレート はるさめ コッペパン、グラニュー糖 米油 はるさめ 卵不使用マヨネーズ	620 22.9 22.7 2.3 870 31.2 35.5 3.2	海藻
5月	ごはん おやこに ごまネーズサラダ なっとう	○	生乳 とりにく、たまご なっとう	にんじん、グリーンピース カリフラワー、キャベツ	ごはん じゃがいも、こんにゃく、さとう マヨネーズ、ごま	659 794 26.2 31.5 21.9 25.8 1.9 2.1	緑黄色 野菜
6火	かみかみ献立 ごはん わかめスープ チーズインハンバーグ ごぼうサラダ	○	生乳 とうふ チーズインハンバーグ サラダチキン わかめ	 干ししいたけ、メンマ、ねぎ レモン、ごぼう、もやし、きゅうり、コーン	ごはん じゃがいも ごま油 ごま、ドレッシング	586 683 21.9 24.4 17.1 18.4 2.3 2.7	緑黄色 野菜
7水	むぎごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	○	生乳 とりにく ヨーグルト、 ホイップクリーム	にんじん、トマト にんにく、玉ねぎ、りんご パイナップル、もも、みかん	むぎごはん じゃがいも さとう カレールウ、米油	651 794 18.3 21.4 18.8 21.8 1.5 2.1	魚・ 小魚類
8木	和食の日献立 ごはん じゃがいものみそじる さんまのかばやき ごますあえ	○	生乳 あぶらあげ さんま にんじん	 玉ねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし	ごはん じゃがいも かたくりこ、さとう さとう ごま油、ごま	679 817 23.0 26.8 26.5 31.3 2.0 2.6	卵
9金	目の愛護デー献立 コッペパン りんごジャム キャロットスープ マカロニサラダ ブルーベリーゼリー	○	生乳 とりにく 生乳、脱脂粉乳 ツナ	 にんじん にんじん にんじん	 コッペパン、りんごジャム じゃがいも マカロニ ブルーベリーゼリー 米油、ホワイトルウ、 バター 卵不使用マヨネーズ、 ドレッシング	748 981 23.2 31.3 24.0 31.4 2.4 3.4	海藻
13火	和食の日献立 ごはん さつまいものみそじる いわしのみそに こんにゃくサラダ	○	生乳 とりにく、とうふ いわしのみそに わかめ	 にんじん にんじん キャベツ	ごはん さつまいも こんにゃく ドレッシング	586 699 21.3 25.2 16.0 18.0 2.1 2.7	乳製品
14水	ちゅうかめん 塩ラーメンかけじる ぎょうざ(小学1～4年生 1こ 小学5年生～中学生 2こ) はるさめサラダ	○	生乳 ぶたにく、やきぶた ぎょうざ わかめ	にんじん にんにく、玉ねぎ、メンマ、コーン、ねぎ きゅうり、もやし	ちゅうかめん 米油 ドレッシング、ごま	575 799 24.1 31.8 15.7 20.0 3.2 3.9	緑黄色 野菜
15木	御山小6年早瀬葵彩さんの元気アップ献立 ごはん なめこじる ささみのあまからソースがけ キャベツのごまサラダ	○	生乳 とうふ とりにく にんじん	 ほうれんそう なめこ、だいこん キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	ごはん じゃがいも かたくりこ、さとう ドレッシング、ごま 米油	608 728 25.1 29.6 17.7 20.2 1.8 2.4	果物
16金	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	○	生乳 生乳、脱脂粉乳 ぶたにく 生乳、脱脂粉乳 ブロッコリー、にんじん オレンジ	にんじん にんじん にんじん	コッペパン じゃがいも 米油、ホワイトルウ ごま油、ごま	614 803 23.5 30.0 19.6 23.7 2.0 2.9	豆・ 豆製品
19月	和食の日献立 ごはん たまねぎのみそじる さばのおかかに いそあえ	○	生乳 あぶらあげ さばのおかかに のり ごまつな、にんじん	 玉ねぎ もやし	ごはん じゃがいも 米油	607 727 22.1 25.9 19.5 22.2 2.0 2.5	その他の 野菜
20火	ごはん コンソメスープ メンチカツ パックソース キャベツのレモンあえ	○	生乳 ベーコン、とりにく メンチカツ にんじん	にんじん 玉ねぎ、しめじ きゅうり、キャベツ、もやし、レモン	ごはん じゃがいも 米油 オリーブ油	606 751 18.5 22.2 18.0 22.3 2.3 3.0	魚・ 小魚類
21水	だいすきふくしまの日献立 くりごはん ごましお すましじる あつやきたまご にしめ	○	生乳 とりにく、とうふ、なると あつやきたまご とりにく、こうやどうふ こんぶ	 にんじん にんじん、えだまめ ごぼう、干ししいたけ、だいこん	くりごはん はるさめ、しらたまふ こんにゃく、さといも、さとう 米油	575 688 22.4 26.3 16.3 18.5 2.4 2.9	果物
22木	和食の日献立 ごはん だいこんのみそじる ほっけのしおやき ごもくまめ	○	生乳 あぶらあげ ほっけのしおやき とりにく、だいず、さつまあげ こんぶ	 にんじん にんじん、えだまめ ごぼう、干ししいたけ	ごはん じゃがいも こんにゃく、さとう 米油	593 705 26.6 31.1 16.8 18.9 2.0 2.5	緑黄色 野菜
23金	コッペパン ポテトカレーに セルフツナサンドのぐ アーモンドこざかな	○	生乳 ミートボール、うずらたまご ツナ かたくちいわし	にんじん、ピーマン 玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく レモン、コーン、きゅうり、キャベツ	コッペパン じゃがいも、さとう カレールウ、米油 卵不使用マヨネーズ アーモンド、ごま	643 845 25.7 32.9 25.3 30.6 2.9 3.7	豆・ 豆製品
26月	ごはん マーボーどうふ ミニトマト(2こ) もやしのナムル	○	生乳 ぶたにく、だいず、とうふ ミニトマト ちゅうかくらげ	にんじん、にら 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、干ししいたけ、 しょうが、にんにく もやし、きゅうり	ごはん かたくりこ ごま、ドレッシング	601 716 23.5 27.2 16.6 18.5 1.6 1.9	いも類
27火	ハロウィン献立 むぎごはん ハロウィンデザート ポークハヤシ りっちゃんサラダ	○	生乳 ぶたにく ハム、かつおぶし こんぶ	 にんじん、トマト にんじん	むぎごはん パンキンパバロア じゃがいも さとう 米油	633 760 20.8 24.5 16.7 18.9 1.9 2.3	果物
28水	ソフトめん ごもくうどんかけじる ぎゅうにくコロッケ しそひじきあえ	○	生乳 とりにく、あぶらあげ、ちくわ ぎゅうにくコロッケ しそひじき	にんじん ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、干ししいたけ きゅうり、キャベツ、もやし	ソフトめん こんにゃく 米油	639 747 25.4 29.2 20.1 22.7 2.6 3.0	緑黄色 野菜
29木	ごはん みそワタンスープ もずくどんのぐ チーズ	○	生乳 ちくわ とりにく もずく チーズ	にんじん もやし、メンマ、ねぎ、にんにく にんじん、ピーマン 玉ねぎ、コーン、しょうが	ごはん ワタタン こんにゃく、さとう 米油	580 685 21.3 24.6 15.5 17.0 2.4 2.9	魚・ 小魚類
30金	福島健康応援メニュー 切れ目入り丸パン タブクル・ノフト(とり肉とひよこ豆のトマトにこみ) ハンバーグきのこソース フレンチサラダ	○	生乳 とりにく、ひよこまめ、だいず ハンバーグ サラダチキン にんじん	トマト にんにく、玉ねぎ、しめじ マッシュルーム、たまねぎ コーン、もやし、キャベツ	切れ目入り丸パン じゃがいも さとう ドレッシング	639 816 27.3 33.2 23.0 26.6 2.3 3.1	海藻

今月の学校直送品: 5日(月)納豆(サトー)、9日(金)ブルーベリーゼリー(サトー)、27日(火)ハロウィンデザート(サトー)
福島市では市立小中学校の給食費完全無償化を実施しています。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。 ※ (中)は、中学校のみに提供されます。
※ 給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。 ※ 福島県産食材は下線、福島市産食材は太字で表記しています。

10月の平均栄養価

	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
(小)	実施値 619	23.1	19.2	345	2.2
	基準値 650	21.1～32.5	14.4～21.6	350	1.9
(中)	実施値 765	27.8	22.8	376	2.8
	基準値 830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	2.4