規則正しい食生活をしよう

10月こんだて表

令和7年度

福島市北部学校給食センター

曜日	主食	まごポイント	おかず	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		黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 小学校	中学校	家庭でとりたい食品 ～野菜は毎日しっかりと～
1 水	ごはん	8	和食の日「まごわやさしい」献立 さばのおかかに はるさめのいためもの だいこんのみそしる		牛乳			ごはん			648 24.9 19.5 379	806 31.0 24.6 475	くだもの
				さばのおかかに									
				ぶたにく		にんじん さやいんげん	たけのこ もやし	はるさめ	米油 ごま油	中華だし しょうゆ オイスターソース			
						にんじん	だいこん ねぎ	ふ じゃがいも		みそ			
2 木	ごはん	10	いそあえ しみどうふのおやこに くだもの(なし)		牛乳			ごはん			588 21.9 15.2 346	733 27.7 19.3 432	魚・小魚類
					のり	こまつな にんじん	もやし			しょうゆ わさび			
				とりにく たまご しみどうふ		にんじん グリンピース	たまねぎ しいたけ	じゃがいも こんにゃく	米油	しょうゆ さとう みりん しお			
							なし						
3 金	ごはん	10	十五夜お月見献立 きんぴら肉団子(小1～4年1こ・小5～中2こ) きっかあえ おつきみだんご にらたまじる		牛乳			ごはん			628 22.3 13.3 436	822 29.9 17.8 595	その他の野菜
				きんぴらにくだんご									
				かつおぶし		ほうれんそう にんじん	きく もやし	おつきみだんご		しょうゆ			
				たまご とうふ なると		にんじん にら	たまねぎ	さといも かたくりこ		しお しょうゆ みりん			
6 月	きなこあげパン 矢野目・笹谷のみ	11	コーンサラダ あきやさいのクリームに ヨーグルト	きなこ	牛乳			米粉コッペパン	米油	グラニュー糖	695 26.3 23.7 457		海藻
						にんじん	もやし キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング			
				とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	米油 バター	ホワイトルー こしょう			
					ヨーグルト								
	米粉コッペパン 上記以外の小中学校	10	りんごジャム コーンサラダ あきやさいのクリームに ヨーグルト		牛乳			米粉コッペパン りんごジャム			666 25.4 17.3 441	898 34.1 22.6 564	海藻
						にんじん	もやし キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング			
				とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	米油 バター	ホワイトルー こしょう			
					ヨーグルト								
7 火	ごはん	10	きんぴらつつみやき たくあんあえ あきやさいのみそしる		牛乳			ごはん			575 23.6 15.9 378	696 28.1 19.2 469	いも類
				きんぴらつつみやき									
				かつおぶし		こまつな にんじん	もやし たくあん			しょうゆ			
				あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい しめじ			みそ			
8 水	ごはん	14	和食の日「まごわやさしい」献立 いわしのうめに ごもくまめ さといものみそしる		牛乳			ごはん			619 27.3 17.2 427	770 34.1 21.4 536	くだもの
				いわしのうめに									
				とりにく だいず さつまあげ	こんぶ	えだまめ にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう	こんにゃく	米油	さとう みりん しょうゆ			
				ぶたにく なまあげ		にんじん きぬさや	ごぼう だいこん	さといも		みそ			
9 木	ごはん	9	ぎょうざ(小1～4年1こ・小5～中2こ) もやしサラダ マーボーどうふ		牛乳			ごはん			636 22.6 19.0 329	833 29.1 25.7 443	いも類
				ぎょうざ									
						にんじん ほうれんそう	もやし コーン		ごま	ドレッシング			
				ぶたにく とうふ		にんじん にら	ねぎ しいたけ	かたくりこ	米油 ごま油	オイスターソース テンメンジャン がらスープ トウバンジャン しょうゆ みそ			
10 金	むぎごはん	13	目の愛護デー献立 ビタミンAたっぷりサラダ きのこカレー ブルーベリーゼリー 目の乾燥を防ぐビタミンAたっぷりのサラダや、視力を守るアントシアニンが多く入ったブルーベリーのゼリーを味わいます。		牛乳			むぎごはん			693 19.9 17.7 282	866 24.8 22.5 353	海藻
						ブロッコリー にんじん	もやし キャベツ コーン			ドレッシング			
				ぶたにく		にんじん グリンピース トマト	セロリ たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ りんご	じゃがいも	米油 バター	カレールウ ガラムマサラ チャツネ ソース			
								ブルーベリー ゼリー					
14 火	ちゅうかめん	12	県産にたまご だいこんのおかかあえ しおラーメンかけじる		牛乳			ちゅうかめん			539 28.2 16.3 309	587 31.4 18.9 377	緑黄色野菜
				たまご									
				かつおぶし		にんじん	コーン きゅうり だいこん			ドレッシング			
				ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	ねぎ きくらげ メンマ もやし キャベツ			しお がらスープ こしょう しょうゆ			
15 水	ごはん	13	和食の日「まごわやさしい」献立 さばのみそに ひじきのいためにとんじる		牛乳			ごはん			647 29.3 22.0 392	779 34.5 25.9 485	卵
				さばのみそに									
				あぶらあげ さつまあげ だいず	ひじき	にんじん	ごぼう れんこん	こんにゃく	米油	さとう しょうゆ			
				ぶたにく とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	ごま油	みそ			
16 木	ごはん	9	とりのからあげ おひたし じゃがいものみそしる		牛乳			ごはん			589 26.9 16.7 366	735 33.5 21.1 455	魚・小魚類
				とりのからあげ					米油				
					のり	にんじん ほうれんそう	もやし			しょうゆ			
				とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも		みそ			
17 金	ごはん (中のみCaごはん)	12	きのこしゅうまい(小1～4年1こ・小5～中2こ) チャプチェ わかめスープ		牛乳			ごはん			565 21.8 14.2 312	735 29.4 18.8 511	魚・小魚類
				きのこしゅうまい									
				ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きくらげ たけのこ	はるさめ	ごま油	しょうゆ さとう 中華だし トウバンジャン オイスターソース みりん			
				とりにく とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ もやし ねぎ しいたけ		ごま	ガラスープ しょうゆ こしょう しお			
20 月	切れ目入り コッペパン	10	フランクフルト ケチャップ＆マスタード フレンチサラダ たまごトマトスープ	フランクフルト	牛乳			コッペパン			649 25.9 29.6 317	776 31.3 34.1 398	いも類
										ケチャップ＆マスタード			
						にんじん	もやし キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング			
				ベーコン とうふ たまご ビーンズミックス		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しめじ	かたくりこ		コンソメ しょうゆ しお こしょう みりん			
21 火	くり五目ごはん	13	「だいすきふくしまの日」献立 ごもくたまごやき おにしめ すましじる		牛乳			くりごもくごはん			574 23.2 15.7 370	715 29.1 19.8 465	くだもの
				ごもくたまごやき									
				とりにく	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ	こんにゃく さといも		しょうゆ さとう みりん			
				とうふ なると	わかめ	にんじん みつば	だいこん えのき			しお みりん しょうゆ			
22 水	ごはん	10	和食の日「まごわやさしい」献立 さけのしおやき こまつなのごまあえ なめこのみそしる		牛乳			ごはん			569 26.7 14.6 389	709 33.2 18.4 488	海藻
				さけ									
						こまつな にんじん	もやし		ごま	しょうゆ さとう			
				とうふ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ	じゃがいも		みそ			
23 木	ごはん (中のみCaごはん)	11	ぶたキムチいため トックスープ くだもの(オレンジ)		牛乳			ごはん			597 20.7 12.6 285	750 26.0 15.9 460	卵
				ぶたにく		にら	りんご はくさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし	かたくりこ	ごま油	しょうゆ こしょう			
				とりにく	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ もやし	トック	はるさめ ごま	ガラスープ しょうゆ こしょう しお			
							オレンジ						
24 金	ごはん	13	かみかみ献立 ささみのごまソースがけ レモンあえ ざくざく 二本松市の郷土料理で有名です。とり肉と野菜のうまみをしっかり味わえる汁物です。		牛乳			ごはん			635 28.6 20.5 357	789 35.7 25.9 449	乳製品
				とりにく				かたくりこ	米油 ごま	みりん さとう しょうゆ			
						にんじん	キャベツ もやし きゅうり レモン			ドレッシング			
				さつまあげ とりにく とうふ		にんじん きぬさや	ごぼう だいこん しいたけ	さといも	こんにゃく	しょうゆ しお みりん			
27 月	コッペパン	7	チキンステーキ かぼちゃサラダ コンソメスープ		牛乳			コッペパン			641 28.0 28.5 305	800 35.1 35.7 383	豆・豆製品
				チキンステーキ									
				ハム		かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり			マヨネーズ しお こしょう			
				ベーコン えびボール		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン			コンソメ しお しょうゆ こしょう			
28 火	ソフトめん	15	ちくわのいそべあげ くきわかめサラダ とりごぼううどんかけじる		牛乳			ソフトめん			627 26.8 19.4 385	762 33.0 23.6 476	くだもの
				ちくわのいそべあげ					米油				
				かつおぶし	くきわかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン			ドレッシング			
				とりにく なると あぶらあげ		にんじん	ごぼう しめじ ねぎ たまねぎ しいたけ	こんにゃく		しょうゆ しお みりん			
29 水	ごはん	14	和食の日「まごわやさしい」献立 さんまのしょうがに ごぼうサラダ さつまいものごもくじる		牛乳			ごはん			648 24.9 21.3 419	809 31.1 26.9 526	海藻
				さんまのしょうがに									
						にんじん	ごぼう きゅうり もやし コーン		ごま	ドレッシング			
				ぶたにく あぶらあげ とうふ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ しいたけ ねぎ	さつまいも		みそ			
30 木	ごはん	11	なっとう からしあえ じゃがいものうまに		牛乳			ごはん			616 24.5 15.5 329	771 30.9 19.9 414	海藻
				なっとう						たれ からし			
						にんじん ほうれんそう	だいずもやし			からし しょうゆ			
				ぶたにく さつまあげ なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	こんにゃく じゃがいも	米油	しょうゆ しお さとう みりん			
31 金	むぎごはん	13	ハロウィン献立 りっちゃんサラダ きのこのハヤシシチュー かぼちゃプリン		牛乳			むぎごはん			721 20.7 21.4 316	885 26.0 26.3 385	くだもの
				ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		米油	さとう しお す こしょう			
				ぶたにく	生クリーム	にんじん グリンピース トマト	セロリー たまねぎ しめじ マッシュルーム	じゃがいも	米油 バター	ハヤシルウ ケチャップ ソース デミグラスソース			
								かぼちゃプリン					

今月の学校直送品：3日(金)お月見だんご(サトー)、6日(月)ヨーグルト(ヤクルト)、10日(金)ブルーベリーゼリー(サトー)、30日(木)納豆(サトー)、31日(金)かぼちゃプリン(サトー)

○ 福島市は給食費を1食当たり小学生175円、中学生180円補助しています。

※ まごわやさしい献立・・・「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使った"食物せんいたっぷり""ミネラルたっぷり"の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

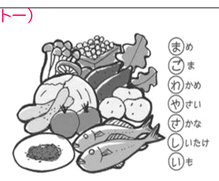
※ まごポイント・・・・・・・・・「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」を使用した品数です。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。

※ 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。

※ 学校には一週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。

※ カルシウムの充足のため、中学校のみ月2～3回、カルシウム強化された米を入れた「Caごはん」を実施します。



10月の平均栄養価

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩分 g
(小)	実施値	625	24.8	18.6	92.0	362	2.2
	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6		350	1.9
(中)	実施値	774	30.9	22.9	114.3	461	2.8
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7		450	2.4