

10月献立予定表

令和7年度

※都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 ※福島市は給食費を小学生1食あたり175円、中学生180円補助しています。

太字は福島市内産です！

今月のめあて
食事と運動について理解しよう

福島市南部学校給食センター

日曜	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物・煮物	デザート	献立のイメージ	野菜の調子をととのえる	献立のイメージ	小学校		中学校	家庭でい補つて		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			脂質(g)	食塩相当量(g)
1水	切れ目入り 米粉コッパン シメコッパン 中のみ:クリームチーズ	○	♪はさんで食べよう♪ ツナサンドの具 五種豆と五穀の ミネストローネ	納豆 わかめ	ツナ、ベーコン 五種豆 (えんどう、 ひよこ豆、黒大豆 レンズ豆)	牛乳	にんじん ピーマン トマト	きゅうり たまねぎ コーン セロリ	米粉パン ミルメーク 五穀(押し麦、 もち玄米、玄米、 赤米、たかぎび)	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	660 26.5 27.2 2.6	860 33.6 37.4 3.5	海藻類
2木	ごはん 中:カルシウムごはん 中のみ:たまごふりかけ	○	◎二本松おまつり献立◎ さばの味噌煮 キャベツの塩レモン和え さくさく	鯖の味噌煮 とり肉 生揚げ	鯖の味噌煮 とり肉 生揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし えだまめ ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ	ごはん 三温糖 さといも		542 25.8 14.9 2.0	642 29.0 16.3 2.2	緑黄色野菜
3金	ソフト麺	○	♪大阪関西万博献立♪ たこ焼き じゃこ小松菜の和え物 関西風うどんかけ汁	たこ かつお節 なると 生揚げ	たこ かつお節 なると 生揚げ	牛乳 あおさ昆布 すき昆布 たかちいわし	にんじん ごま	キャベツ しめじ えのきたけ ねぎ	ソフトめん 米粉	こめ油 白いりごま	579 25.1 17.0 2.4	746 31.9 19.7 3.0	根菜類
6月	ごはん 中:カルシウムごはん	○	♪中秋の名月:お月見献立♪ さんぴら肉団子 菊花和え きのこ汁 ☆お月見大福	肉団子 がた肉 とうふ	肉団子 がた肉 とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ 菊 まいたけ しめじ ほししいたけ なめこ はくさい ねぎ	ごはん さといも お月見大福		612 21.7 15.7 2.0	695 24.9 16.4 2.6	海藻類
7火	ごはん	○	◎和食の日◎ いわしの梅煮 ひじきと切り干し大根の炒め煮 具だくさん味噌汁	いわしの梅煮 さつま揚げ 油揚げ みそ	いわしの梅煮 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ごま	れんこん ほししいたけ きりほしだいこん えだまめ だいこん えのきたけ	ごはん 三温糖 じゃがいも	こめ油 白いりごま	526 22.5 14.2 2.5	637 26.8 16.0 3.1	くだもの
8水	米粉コッパン りんごジャム	○	◎世界の料理を味わおう:フレンチ◎ 鶏肉のクリームソースかけ 花野菜のマリネ コンソメジュリアン	とり肉 ベーコン	とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ ブロッコリー ピーマン にんじん	たまねぎ まいたけ カリフラワー きゅうり セロリ エリンギ キャベツ	コッパン りんごジャム 小麦粉 じゃがいも	バター こめ油	599 25.8 21.3 2.5	723 31.1 25.0 3.1	魚介類
9木	チキンライス	○	♪目の愛護デー献立♪ 目にA! かぼちゃサラダ 秋ボトフ ☆ブルーベリーゼリー	ウィンナー ベーコン	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン たまねぎ ごぼう れんこん はくさい まいたけ	チキンライス じゃがいも さつまいも ブルーベリーゼリー		617 18.0 16.1 2.8	736 20.7 18.6 3.5	豆・豆製品
10金	栗ごはん ごま塩	○	♡だいひさくしき特別献立♡ 県産厚焼きたまご お煮しめ 大根の味噌汁	厚焼きたまご とり肉 生揚げ 油揚げ みそ	厚焼きたまご とり肉 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ごまが わかめ	にんじん さいやんげん	ごぼう こんにやく ほししいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さといも 三温糖 じゃがいも	くり 黒いりごま こめ油	582 21.5 18.5 2.5	698 25.1 21.0 3.0	魚介類
14火	ごはん	○	◎和食の日◎ 鮭の塩焼き こんにやくと牛肉の煮物 秋野菜の味噌汁	鮭の塩焼き 牛肉 油揚げ みそ	鮭の塩焼き 牛肉 油揚げ みそ	牛乳	こねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ 糸こんにやく しいたけ だいこん しめじ まいたけ はくさい ねぎ	ごはん 三温糖 さつまいも	こめ油	570 28.0 16.3 2.4	688 33.4 18.6 3.1	緑黄色野菜
15水	切れ目入り 米粉コッパン	○	♪はさんで食べよう♪ フランクフルトマトソースかけ かみかみごぼうサラダ コーンクリームスープ	フランクフルト ツナ ベーコン	フランクフルト ツナ ベーコン	牛乳	トマト ごま にんじん パセリ	ごぼう 切り干し大根 コーン たまねぎ	米粉コッパン 三温糖 ホワイトルウ ポタージュルウ	こめ油 ごま油 白いりごま バター	649 24.8 29.6 3.1	819 30.1 32.9 4.1	海藻類
16木	ごはん 中:カルシウムごはん 韓国のおり	○	◎世界の料理を味わおう:中華◎ 酢豚 ワンダンスープ ひとくちりんごゼリー	がた肉 とり肉 なると	がた肉 とり肉 なると	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜 こねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ だいごもやし ほししいたけ	ごはん 三温糖 ワンタン りんごゼリー	こめ油	577 20.3 18.3 2.3	700 23.9 20.7 2.9	豆・豆製品
17金	中華麺	○	♪参加型献立:平田小♪ 味付き煮たまご 中華くらげのサラダ チャーシュー入り味噌ラーメンかけ汁 ☆杏仁豆腐	煮たまご 中華くらげ やきそば がた肉	煮たまご 中華くらげ やきそば がた肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん にら	もやし たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ コーン	中華めん はるさめ 杏仁豆腐	こめ油 ごま油 白いりごま	635 27.9 20.9 3.7	799 34.6 22.9 4.6	根菜類
20月	ごはん	○	◎世界の料理:韓国◎ ピビンバの具 チゲスープ ☆洋なしコンポート	牛にく たまご がた肉 とうふ みそ	牛にく たまご がた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	だいごもやし だいこん はくさい えのきたけ ねぎ 洋なしコンポート	ごはん 三温糖	こめ油 ごま油 白いりごま	590 25.6 19.3 2.3	708 30.5 22.0 2.8	いも類
21火	ごはん 中:カルシウムごはん	○	♪日本の料理を味わおう:青森♪ マグロカツ サラダチキン とり肉 せんべい汁 ☆りんごのムース	マグロカツ サラダチキン とり肉	マグロカツ サラダチキン とり肉	牛乳 のり	にんじん	きゅうり もやし コーン ごぼう まいたけ しいたけ はくさい 糸こんにやく ねぎ	ごはん かやきせんべい りんごのムース	こめ油 白いりごま	657 22.3 22.1 1.7	811 27.9 26.3 2.3	緑黄色野菜
22水	黒コッパン	○	◎世界の料理を味わおう:フレンチ◎ オムレツ デミソースかけ 大根のラペ ガルビュールスープ	オムレツ ベーコン ウィンナー がた肉 手切豆	オムレツ ベーコン ウィンナー がた肉 手切豆	牛乳	にんじん かぶの葉	たまねぎ だいこん きゅうり セロリ キャベツ しめじ かぶ ねぎ	黒コッパン 三温糖 じゃがいも	バター こめ油	624 23.1 20.5 2.9	770 28.0 23.9 3.5	海藻類
23木	麦ごはん	○	♪ふくしまを味わおう♪ ブロッコリーサラダ ハッシュドビーフ ☆ヨーグルト	ツナ 牛にく	ツナ 牛にく	牛乳 生クリーム ヨーグルト	ブロッコリー にんじん グリーンピース トマト	キャベツ コーン セロリ たまねぎ マッシュルーム	麦ごはん 三温糖 じゃがいも ハヤシルウ	こめ油	683 23.2 22.0 2.4	821 27.2 24.9 2.9	豆・豆製品
24金	わかめごはん	○	♪ふくしま健康応援メニュー献立♪ フレアーフカツ ごまネーズサラダ トマトなめこのさっぱり味噌汁	とり肉 とうふ たまご みそ	とり肉 とうふ たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごま こねぎ	もやし キャベツ きゅうり コーン はくさい なめこ えのきたけ	わかめごはん コーンフレック パン粉 小麦粉 マヨネーズ	こめ油 白すりごま ノンエッグ マヨネーズ	675 30.6 23.0 2.8	817 36.7 27.1 3.3	根菜類
27月	カレーピラフ	○	◎世界の料理:イタリアン◎ 手作りもちもちラザニア ひじきとツナのサラダ 秋野菜のリボリータ	がたひき肉 大豆 ツナ がた肉 手切豆 金時豆	がたひき肉 大豆 ツナ がた肉 手切豆 金時豆	牛乳 チーズ ひじき	トマト ごま にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん しめじ はくさい ねぎ	ごはん 米粉ワンタン さつまいも	こめ油 白すりごま オリーブ油	670 27.6 23.3 2.7	780 30.9 25.7 3.2	くだもの
28火	ごはん 中:カルシウムごはん	○	♪参加型献立:平田小♪ さんまのかば焼き 五目さんぴら 秋の豚汁	さんま がた肉 ちくわ とうふ みそ	さんま がた肉 ちくわ とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん こんにやく えだまめ だいこん はくさい まいたけ ねぎ	ごはん 三温糖 さつまいも ごま油	こめ油 白いりごま ごま油	668 25.8 26.1 2.5	842 32.5 33.2 3.1	緑黄色野菜
29水	切れ目入り丸パン	○	□おはぐし献立□ チーズハンバーグ サラダでげんき! りっちゃんサラダ わかめとたまごのスープ	チーズ ハンバーグ ハム かつお節 とり肉 たまご	チーズ ハンバーグ ハム かつお節 とり肉 たまご	牛乳 すき昆布 わかめ	にんじん トマト こねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい しめじ	切れ目入り丸パン 三温糖 じゃがいも かたくりこ	こめ油	575 27.1 21.3 2.6	686 31.5 24.0 3.0	豆・豆製品
30木	ごはん	○	♪旬を先取り! みかんを食べよう♪ ☆納豆 おかか和え 肉じゃが 花みかん	納豆 かつお節 生揚げ	納豆 かつお節 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 糸こんにやく えだまめ みかん	ごはん じゃがいも 三温糖	こめ油	597 26.9 17.2 1.9	726 32.3 19.8 2.0	海藻類
31金	ソフト麺	○	◎ハロウィン献立◎ ミートソース フライドごぼうのサラダ ☆かぼちゃプリン	がたひき肉 大豆 ツナ	がたひき肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	キャベツ きゅうり ごぼう セロリ たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん 三温糖 小麦粉	こめ油	679 28.3 21.2 1.9	870 36.1 24.5 2.3	いも類

☆学校直送 6日:お月見大福 9日:ブルーベリーゼリー 17日:杏仁豆腐 20日:洋なしコンポート 21日:りんごのムース 23日:ヨーグルト 30日:納豆 31日:かぼちゃプリン

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

目の健康によいものを食べて目をいたわろう!

かぼちゃ ほうれん草 人参 とうもろこし 卵

今月の栄養価	① 基準	② 実績値	③ 基準	④ 実績値
エネルギー(kcal)	650	617	830	753
たんぱく質(g)	21.1~32.5	24.9	28.0~41.5	30
脂質(g)	14.4~21.6	20.3	18.4~27.7	23.5
カルシウム(mg)	35.0	36.9	45.0	42.7
鉄分(mg)	3.0	2.7	4.0	3.5
食塩相当量(g)	2.0	2.5	2.5	3.1