

10月のこんだてひょう



令和7年度
西部学校給食センター

日	主食	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる	緑のなかま・ 体の調子を整える	黄のなかま・ 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩摂取量		家庭で とって ほしい 食品			
			さかな にく たまご まめ類 鶏肉、油揚げ、ツナ	牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい 色のうすいやさい くだもの きのこと	ごはん パン めん いも類 さとう マヨネーズ	小		中		
1 水	ソフト麺 きのこうどんかけ汁 焼きいも ツナとわかめのサラダ	○	鶏肉、油揚げ、ツナ	生乳、わかめ	とうがらし、にんじん	ごぼう、干しいたけ、玉ねぎ、ふなしめじ、えのきだけ、ねぎ、レモン、だいこん	629 25.0 14.3 2.1	803 32.2 16.4 2.6	種実類		
2 木	♪適しおの日 ごはん なめこの中華玉子スープ きんぴら肉団子（小1、中2こ） もやしとコーンの和え物	○	かまぼこ、とうふ、鶏肉、卵、きんぴら肉団子	生乳	にんじん	なめこ、ねぎ、たけのこ、干しいたけ、とうもろこし、きゅうり、もやし	556 23.7 18.0 1.8	719 30.6 22.8 2.3	いも類		
3 金	♪十五夜お月見献立 切目入り米粉コッペパン じゃがいもベーコン煮・月見団子 大豆入りドライカレー・なし	○	ベーコン、うずら卵、豚肉、大豆	生乳	にんじん、ピーマン、トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、なし	米粉パン、じゃがいも、月見団子	米油、カレールウ	688 28.5 22.1 2.7	873 35.8 26.3 3.3	魚介類
6 月	ごはん トックススープ しそぎょうざ（小1、中2こ） 豚キムチ炒め	○	鶏肉、豚肉、しそぎょうざ	生乳	にんじん、チンゲンツァイ、にら	たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、しょうが、もやし、白菜キムチ	白米、トック、はるさめ、三温糖、かたくり粉	米油	584 22.2 14.5 1.9	740 27.9 18.1 2.5	豆類
7 火	♪和食の日 ごはん 豚汁 鯉塩焼き ごまあえ	○	豚肉、とうふ、みそ、鯉	生乳	にんじん、小松菜	だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ	白米、こんにゃく、さといも、三温糖	ねりごま、すりごま	555 27.6 15.1 2.1	670 33.0 17.2 2.6	海藻類
8 水	♪二本松市の郷土料理・適しおの日 ごはん さくさく煮 鶏照り焼き きゅうりのレモン和え	○	鶏肉、とうふ、こやどろ、鶏の照り焼き	生乳	にんじん、さやえんどう、小松菜	ごぼう、大根、キャベツ、レモン	白米、里芋、こんにゃく、三温糖	オリーブ油	571 24.0 19.6 1.7	682 28.1 22.9 2.2	魚介類
9 木	ごはん わかめのみそ汁 ソースひれカツ 浅漬け	○	とうふ、みそ、ひれカツ	生乳、わかめ、塩昆布	にんじん	だいこん、ねぎ、えのき、キャベツ、きゅうり、レモン	白米、じゃがいも、三温糖	米油	580 21.6 16.3 2.6	692 25.4 18.7 3.2	魚介類
10 金	♪目の愛護デー献立 バターパン ミネストローネ オムレツ かぼちゃサラダ ブルーベリーゼリー	○	ベーコン、大豆、金時豆、手亡、枝豆、ハム、オムレツ	生乳	上マト、かぼちゃ	にんにく、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり	バターパン、じゃがいも、三温糖、ブルーベリーゼリー	米油	667 23.9 25.3 2.6	862 30.3 32.3 3.3	海そう類
14 火	♪和食の日 ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばおかか煮 いりどり	○	油揚げ、みそ、鶏肉、さばのおかかに	生乳、昆布	にんじん、さいりげん	玉ねぎ、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、三温糖	白米、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	米油	594 24.3 19.6 2.0	737 30.4 25.0 2.6	卵
15 水	♪かみかみ献立 中華麺 みそラーメンかけ汁 えびしゅうまい（小1、中2こ） 切干大根サラダ（中） 小魚アーモンド	○	豚肉、うずまきなると、みそ、鶏肉、えびしゅうまい	生乳（中） 小魚	にんじん、にら	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、とうもろこし、メンマ、ねぎ、切干大根、きゅうり	中華めん	ドレッシング、すりごま、米油（中）アーモンド	594 26.7 16.3 2.9	867 38.7 22.8 4.1	いも類
16 木	ごはん キムチチゲスープ 鶏唐のねぎソースがけ もやしのナムル	○	豚肉、とうふ、あさり、鶏の唐揚げ	生乳	にら、ほうれん草、にんじん、とうがらし	だいこん、えのきだけ、白菜キムチ、もやし、ねぎ、にんにく	白米、三温糖、かたくり粉	ごま油、ドレッシング、いりごま、米油	583 26.9 19.7 2.5	698 32.2 23.2 3.1	海藻類
17 金	チーズパン コンソメスープ ハンバーグトマトソースがけ ブロッコリーサラダ	○	ベーコン、ハンバーグ	生乳、プロセスチーズ	にんじん、ブロッコリー、トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、とうもろこし、にんにく	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、三温糖	ドレッシング	686 29.0 24.8 2.8	861 35.4 28.4 3.4	魚介類
20 月	♪だいすきくしまの日 栗五目ごはん すまし汁 県産五目玉子焼き お煮しめ	○	とうふ、花なると、鶏肉、高野豆腐、五目玉子焼き	生乳、わかめ、昆布	にんじん	えのきだけ、ごぼう、干しいたけ、だいこん、えだまめ	白米、はるさめ、こんにゃく、三温糖	くり、米油	594 24.3 17.9 2.8	686 27.9 18.8 2.1	魚介類
21 火	♪ふくしま健康応援メニュー ごはん トマトとなめこのさっぱりみそ汁 県産カジキカツ バックソース ごぼうサラダ	○	鶏卵、県産かじきカツ	生乳	トマト、にんじん	なめこ、玉ねぎ、ごぼうサラダ、もやし、きゅうり、とうもろこし	白米、かたくり粉	ドレッシング、いりごま、米油	612 24.4 17.4 2.1	720 26.9 19.9 2.5	海そう類
22 水	♪適しおの日 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 納豆 梅かつお和え	○	鶏ひき肉、厚揚げ、かつお節、納豆	生乳	にんじん、小松菜	しょうが、干しいたけ、玉ねぎ、えだまめ、もやし	白米、乱切りじゃがいも、三温糖、かたくり粉	米油、ドレッシング	624 26.8 18.6 1.5	762 32.2 21.9 2.1	魚介類
23 木	♪小学校1年生国語「サラダでんき」に関連した献立 麦ごはん ピーンズカレー リッチャンサラダ ヨーグルト（中）ゆで玉子	○	豚肉、大豆、ハム、かつお節、（中）卵	生乳、昆布、ヨーグルト	にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、グリーンピース、りんご、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	白米、麦、じゃがいも、三温糖	米油、カレールウ、バター	671 24.6 18.5 1.9	864 34.7 25.6 2.8	くだもの
24 金	切目入りコッペパン キャロットスープ フランクフルト ケチャップ&マスタード 花野菜サラダ	○	ベーコン、フランクフルト	生乳、生クリーム、バター	にんじん、パセリ、ブロッコリー	玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、カリフラワー、キャベツ	コッペパン、じゃがいも	米油、クリームホイタルウ、バター、ドレッシング	708 24.8 30.7 2.8	816 28.0 33.7 3.3	豆類
27 月	ごはん わかめスープ 県産チキンステーキ チャブチェ	○	鶏肉、とうふ、豚肉、産チキンステーキ	生乳、わかめ	にんじん、ピーマン	干しいたけ、たけのこ、ねぎ、にんにく、玉ねぎ	白米、はるさめ、三温糖	ごま油、米油	576 29.3 16.9 1.9	718 38.3 19.6 2.2	魚介類
28 火	ごはん さつまいものみそ汁 ささみのレモンソース チョレギサラダ	○	豚肉、油揚げ、鶏ささみ	生乳、わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、レモン、もやし	白米、さつまいも、三温糖	ドレッシング、米油	587 25.6 16.7 1.9	734 32.1 21.4 2.5	緑黄色野菜
29 水	ソフト麺 大豆入りミートソース 小松菜サラダ 洋ナシゼリー	○	豚肉、大豆	生乳	にんじん、トマト、パセリ、小松菜	にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、きゅうり、もやし	ソフトめん、三温糖、かたくり粉、洋ナシゼリー	米油、ドレッシング	627 26.0 16.2 1.9	820 33.2 18.5 2.1	魚介類
30 木	♪かみかみ献立 ごはん マーボー豆腐 きのこしゅうまい（小1、中2こ） ごぼう入りパンパンジー	○	豚肉、豆腐、とうふ、きのこしゅうまい	生乳	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、もやし、ごぼうサラダ	白米、かたくり粉	米油、ドレッシング、すりごま	622 26.2 21.6 2.1	771 33.0 26.4 2.7	いも類
31 金	♪ハロウィン献立 黒パン さつまいものシチュー 枝豆サラダ かぼちゃプリン	○	ベーコン	生乳、脱脂粉乳、生クリーム	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし	黒砂糖、コッペパン、さつまいも、かぼちゃプリン	米油、クリームホイタルウ	680 21.9 18.9 2.1	879 27.8 22.4 3.0	海そう類

学校直送：3日（金）月見団子・サトー商会 10日（金）ブルーベリーゼリー・サトー商会 22日（水）納豆・サトー商会 23日（木）ヨーグルト・給食会 29日（水）洋ナシゼリー・給食会 31日（金）かぼちゃプリン・サトー商会

※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。
※ （中）は、中学生のみの提供です。

※ 福島市は給食費を1食あたり小学校175円、中学校180円補助しています。
※ 福島県産食材には下線が引いてあります。

10月のめあて

規則正しい食生活をしよう



「適しお」マークは、食塩量が基準値内の日に表示しています。

今月の平均栄養価				
	小学校		中学校	
	10月予定値	基準値	10月予定値	基準値
エネルギー(kcal)	618	650	773	830
たんぱく質(g)	25.3	21.1~32.5	31.6	27.0~41.5
脂質(g)	19.1	14.4~21.7	23	18.4~27.7
カルシウム(mg)	345	350	384	450
食塩相当量(g)	2.2	1.9	2.8	2.4