

令和7年度 10月 献立表

今月の主題：規則正しい生活をしよう。  
 バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

福島市 東部学校給食センター

| 日・曜             | 献立名 (前半)                      | 牛乳     | 赤の食品<br>～血や肉や骨になる～                      |          | 緑の食品<br>～体の調子を整える～ |                                | 黄の食品<br>～働く力になる～    |                   | 主な調味料            | エネルギー (kcal)      |                    | 家庭で補って欲しい食品        |                    |       |
|-----------------|-------------------------------|--------|---|----------|--------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------|------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|
|                 |                               |        | さかな たまご                                 | にく まめ類   | 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 きのこ くだもの   | ごはん パン めん いも類 さとう |                  | 油 種実 マヨネーズ        | たんぱく質 (g)          |                    |                    |       |
|                 |                               |        |   |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   | 塩分 (g)             |                    |                    |       |
| 小               | 中                             |        |   |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
| 1 水             | カルシウムご飯                       |        |   |          |                    |                                | ご飯,カルシウム米           |                   |                  |                   | 654<br>27.6<br>1.6 | 785<br>33.0<br>1.9 | 魚類                 |       |
|                 | 納豆                            |        | 納豆                                      |          |                    |                                |                     | しょうゆ,からし          |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | からしあえ                         |        |   |          | ほうれんそう, にんじん       | もやし                            |                     | しょうゆ,からし          |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | 親子煮                           |        | とり肉,たまご,とうふ                             | こんぶ      | にんじん,グリーンピース       | 玉ねぎ,たけのこ,しいたけ                  | じゃがいも,系こんにゃく,三温糖,油麩 | 米油                | しょうゆ             |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | くだもの                          |        |   |          |                    | 日本なし                           |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
| 2 木             | ご飯                            |        |   |          |                    |                                | ご飯                  |                   |                  |                   | 617<br>23.6<br>2.0 | 743<br>27.9<br>2.4 | 海藻類                |       |
|                 | 厚焼きたまご                        |        | 厚焼きたまご                                  |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | きんぴらごぼう                       |        | ふた肉,さつまあげ,大豆                            |          | にんじん               | ごぼう                            | つきこんにゃく,三温糖         | 米油,ごま油            | しょうゆ,輪切唐辛子       |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | 秋野菜のみそ汁                       |        | とうふ,油あげ                                 |          | にんじん               | だいこん,しめじ,ねぎ                    | さつまいも               | みそ                |                  |                   |                    |                    |                    |       |
| 3 金             | ソフトめん                         |        |   |          |                    |                                | ソフトめん               |                   |                  |                   | 675<br>30.6<br>4.0 | 814<br>36.6<br>5.0 | 魚類                 |       |
|                 | 県産メンチカツ                       |        | メンチカツ                                   |          |                    |                                |                     | 米油                |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | 梅かつおあえ                        |        | かつお節                                    |          | にんじん,小松菜           | もやし,乾燥カリカリ梅                    |                     |                   | しょうゆ             |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | 五目うどんかけ汁                      |        | とり肉,花なると,油あげ                            |          | にんじん,小松菜           | しいたけ,笹がきごぼう,しめじ,ねぎ             |                     |                   | しょうゆ,七味唐辛子       |                   |                    |                    |                    |       |
| 6 月             | ☆十五夜献立☆                       |        | 十五夜は、「中秋の名月」とも呼ばれ、月を鑑賞するお月見行事が行われてきました。 |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | ご飯                            |        |   |          |                    |                                | ご飯                  |                   |                  |                   |                    | 721<br>27.6<br>2.3 | 827<br>31.0<br>2.5 | 緑黄色野菜 |
|                 | きんぴら包み焼き                      |        | きんぴら包み焼き                                |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | ひじきのいそ煮                       |        | 大豆,ミニさつま揚げ                              | 芽ひじき     | にんじん               | れんこん,むき枝豆,しいたけ                 | 三温糖                 | 米油                | しょうゆ             |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | 月見汁                           |        | とり肉,とうふ,肉団子                             |          | にんじん               | 笹がきごぼう,しめじ,ねぎ                  | 里芋                  |                   | しょうゆ             |                   |                    |                    |                    |       |
| 月見団子            |                               |        |   |          |                    | 月見団子                           |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
| 7 火             | ☆福島健康応援メニュー☆                  |        | 福島県の健康課題には、「野菜不足」「塩分の取りすぎ」が挙げられています。    |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | ご飯                            |        |   |          |                    |                                | ご飯                  |                   |                  |                   |                    | 684<br>25.9<br>2.1 | 816<br>29.9<br>2.2 | 肉類    |
|                 | さんまのかば焼き                      |        | さんま開き 澱粉付き                              |          |                    |                                |                     | 三温糖               | 米油               | しょうゆ,粉山椒          |                    |                    |                    |       |
|                 | 切干大根サラダ                       |        | ツナ                                      |          | にんじん               | 切干大根,もやし,きゅうり,レモン果汁            |                     |                   |                  | ドレッシング            |                    |                    |                    |       |
| トマトとなめこのさっぱりみそ汁 |                               | とうふ,液卵 |   | トマト,にんじん | なめこ,ねぎ             | じゃがいも                          |                     |                   | みそ               |                   |                    |                    |                    |       |
| 8 水             | 麦ご飯                           |        |   |          |                    |                                | ご飯,おおむぎ             |                   |                  |                   | 648<br>20.7<br>2.2 | 772<br>24.2<br>2.7 | 豆類                 |       |
|                 | りっちゃんサラダ                      |        | ロースハム,かつお節                              | すき昆布     | にんじん               | きゅうり,キャベツ,コーン                  | 三温糖                 | 米油                | 米酢               |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | 森のきのこカレー                      |        | ふた肉                                     |          | にんじん,トマト           | 玉ねぎ,エリンギ,しめじ,マッシュルーム,にんにく,チャツネ | じゃがいも               | 米油,生クリーム          | カレー粉,ガルスープ,中濃ソース |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | くだもの                          |        |   |          |                    | りんご                            |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
| 9 木             | バターパン                         |        |   |          |                    |                                | バターパン               |                   |                  |                   | 649<br>20.5<br>2.5 | 810<br>24.1<br>3.2 | 種実類                |       |
|                 | ポテトカップグラタンかぼちゃ味               |        |   |          | ポテトカップグラタンかぼちゃ     |                                |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | ブロッコリーサラダ                     |        | サラダチキン                                  |          | ブロッコリー,にんじん        | キャベツ                           |                     |                   | ドレッシング           |                   |                    |                    |                    |       |
| 10 金            | ☆目の愛護献立☆                      |        | ビタミンAは、目や皮ふ、粘膜の健康に欠かせない栄養素です。           |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | ご飯                            |        |   |          |                    |                                | ご飯                  |                   |                  |                   | 708<br>28.2<br>2.2 | 847<br>33.4<br>2.7 | 海藻類                |       |
|                 | 県産チキンステーキ トマトソースかけ            |        | チキンステーキ                                 |          | 県産トマト              |                                |                     |                   | はちみつ             | ケチャップ,中濃ソース,マスタード |                    |                    |                    |       |
|                 | ビタミンAたっぷりサラダ                  |        | ツナ                                      | 角切りチーズ   | ブロッコリー,にんじん        | きゅうり,キャベツ                      |                     |                   |                  | ドレッシング            |                    |                    |                    |       |
|                 | きのこすいとん汁                      |        | とり肉,油あげ                                 |          | にんじん               | だいこん,ごぼう,しいたけ,しめじ,えのきたけ,ねぎ     | すいとん                | ごま油               | みそ               |                   |                    |                    |                    |       |
| ブルーベリーゼリー       |                               |        |   |          |                    | ブルーベリーゼリー                      |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
| 14 火            | ☆アフリカ・北アメリカの献立                |        | アフリカは砂漠や熱帯雨林、北アメリカは山脈や平原が特徴です。          |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | 切り目入りコッパパン                    |        |   |          |                    |                                | コッパパン               |                   |                  |                   | 688<br>24.5<br>3.5 | 795<br>27.9<br>4.0 | 魚類                 |       |
|                 | フランクフルト(北アメリカ)                |        | フランクフルト                                 |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | ケチャップ&マスタード かぼちゃと豆のサラダ (メキシコ) |        | ミックスビーンズ                                |          | かぼちゃサラダ            | 玉ねぎ                            |                     | マヨネーズ             | 米酢               | ケチャップ,マスタード       |                    |                    |                    |       |
|                 | クックル(エチオピア)                   |        | とり肉                                     |          | にんじん               | 玉ねぎ                            | じゃがいも               | バター               | カレー粉,コンソメ,しょうゆ   |                   |                    |                    |                    |       |
| 栗ご飯             |                               |        |   |          |                    |                                | マロン                 |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
| 15 水            | ☆だいきふくしまの日☆ ~福島のお祭り献立~        |        | 福島市のお祭りの日には、「おふかし」や「煮しめ」などを食べていたそうです。   |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | さばおかか煮                        |        | さばおかか煮                                  |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   | 631<br>27.8<br>2.6 | 754<br>33.1<br>3.1 | 果物                 |       |
|                 | 煮しめ                           |        | とり肉,豆腐                                  | こんぶ      | にんじん,さや いんげん       | ごぼう,しいたけ                       | 角切りこんにゃく,里芋,三温糖     |                   | しょうゆ             |                   |                    |                    |                    |       |
|                 | すまし汁                          |        | 花なると,えび ボール                             | わかめ      | にんじん,系みつば          | たけのこ,えのきたけ                     | じゃがいも               |                   | しょうゆ             |                   |                    |                    |                    |       |
|                 |                               |        |   |          |                    |                                |                     |                   |                  |                   |                    |                    |                    |       |

◎福島市は給食費を1食あたり小学生175円、中学生180円補助しています。◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎下線のは県内産、太字のは市内産の予定です。

◎業者から学校へ直接配送になるもの

1日(水) 納豆、6日(月) 月見団子、10日(金) ブルーベリーゼリー

24日(金) ヨーグルト、31日(金) ハロウィンデザート



スポーツの日

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には

「適しおマーク」がついています。

献立表には、料理ごとの材料のほか、家庭で補ってほしい食品を載せています。ご家庭での朝食や夕食づくりにご活用ください。



| 今月1日あたりの平均栄養価 《 》内は基準値 |              |                |                  |            |             |
|------------------------|--------------|----------------|------------------|------------|-------------|
| 区分                     | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g)      | 脂質 (g)           | カルシウム (mg) | 食塩 (g)      |
| 小学校                    | 657 《650》    | 26.2 《21~32.5》 | 20.1 《14.4~21.7》 | 372 《350》  | 2.5 《2.0未満》 |
| 中学校                    | 788 《830》    | 31.0 《27~41.5》 | 23.1 《18.4~27.7》 | 411 《450》  | 3.0 《2.5未満》 |

令和7年度 10月 献立表

福島市 東部学校給食センター

| 日・曜   | 献立名(後半)       | 牛乳 | 赤の食品<br>~血や肉や骨になる~                        |                 | 緑の食品<br>~体の調子を整える~ |                                | 黄の食品<br>~働く力になる~                  |                  | 主な調味料                          | エネルギー(kcal)      |          | 家庭で補って欲しい食品 |       |
|-------|---------------|----|---|-----------------|--------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------|--------------------------------|------------------|----------|-------------|-------|
|       |               |    | さかな たまご                                   | にく まめ類          | 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 きのこ くだもの                 | ごはん パンめん いも類 さとう |                                | 油 種実 マヨネーズ       | たんぱく質(g) |             | 塩分(g) |
|       |               |    | 小   | 中               |                    |                                |                                   |                  |                                |                  |          |             |       |
| 16木   | ご飯            |    |   |                 |                    |                                | ご飯                                |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | とりからあげネギソースかけ |    |   | とりのからあげ         |                    |                                | ねぎ,しょうが                           | 三温糖              | 米油                             | しょうゆ,米酢          | 599      | 718         |       |
|       | もやしのナムル       |    |   |                 | にんじん,小松菜           | もやし,にんにく                       | 三温糖                               | いりごま,ごま油         | しょうゆ                           | 26.1             | 30.9     |             |       |
| 17金   | 中華ソフトめん       |    |   |                 |                    |                                | 中華ソフトめん                           |                  |                                |                  | 622      | 742         |       |
|       | フライドごぼうサラダ    |    |   | サラダチキン          | ブロッコリー,にんじん        | キャベツ,フライドごぼう                   |                                   |                  | ドレッシング                         | 29.4             | 34.9     |             |       |
|       | チャンポンつけ汁      |    |   | ぶた肉,いか,えび,うずなると | にんじん               | にんにく,しょうが,たけのこ,白菜,カーネルコーン,しいたけ |                                   | 米油               | ちゃんぽんスープ                       | 3.2              | 4.3      |             |       |
| 20月   | ご飯            |    |   |                 |                    |                                | ご飯                                |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | 白身魚のマヨネーズ焼き   |    |   | ホキ              |                    | 溶けるチーズ                         | 玉ねぎ                               |                  | たまご不使用マヨネーズ                    | ガーリックパウダー        | 690      | 831         |       |
|       | 枝豆サラダ         |    |   |                 | にんじん               | コーン,枝豆,キャベツ                    |                                   |                  | ドレッシング                         | 28.2             | 33.7     |             |       |
| 21火   | さつまいものみそ汁     |    |   | とうふ,油あげ         | にんじん               | だいこん,しめじ,ねぎ                    | さつまいも                             |                  | みそ                             | 2.2              | 2.4      |             |       |
|       | ご飯            |    |   |                 |                    |                                | ご飯                                |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | ぎょうざ          |    |   | ぎょうざ            |                    |                                |                                   |                  |                                |                  | 588      | 741         |       |
| 22水   | かみかみ献立        |    | よく噛むことで、唾液が分泌され、むし歯を予防することができます           |                 |                    |                                |                                   |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | ご飯            |    |   |                 |                    |                                | ご飯                                |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | とりささみのごまソース   |    |   | とりささみ           |                    |                                | 三温糖                               | 米油,ごま            | しょうゆ                           | 30.0             | 36.0     |             |       |
| 23木   | 切り目入りコッパパン    |    |   |                 |                    |                                | コッパパン                             |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | チキンチーズ焼き      |    |   | チキンチーズ焼き        |                    |                                |                                   |                  |                                |                  | 649      | 756         |       |
|       | ツナポテトサンドの具    |    |   | ツナ              |                    |                                | きゅうり,コーン,玉ねぎ,レモン果汁                | ポテトサラダ           | マヨネーズ                          | 米酢               | 28.3     | 31.7        |       |
| 24金   | 肉団子と秋野菜のスープ   |    |   | 肉団子             | にんじん,こねぎ           | 玉ねぎ,しめじ,白菜                     | さつまいも,春雨                          |                  | ガラスープ,しょうゆ                     |                  | 3.0      | 3.5         |       |
|       | カルシウムご飯       |    |   |                 |                    |                                | ご飯,カルシウム米                         |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | バンバンジーサラダ     |    |   | サラダチキン          | にんじん               | もやし,きゅうり                       |                                   | いりごま             | ドレッシング                         | 706              | 850      |             |       |
| 27月   | 麻婆豆腐          |    |   | ぶたひき肉,大豆ミート,とうふ | にんじん,にら            | にんにく,ねぎ,しいたけ,たけのこ              | でんぱん                              | 米油,ごま油           | みそ,甜面醬,しょうゆ,豆板醤,ガラスープ,オイスターソース | 30.7             | 36.8     |             |       |
|       | ヨーグルト         |    |   | ヨーグルト           |                    |                                |                                   |                  |                                | 2.1              | 2.7      |             |       |
|       | ご飯            |    |   |                 |                    |                                | ご飯                                |                  |                                |                  |          |             |       |
| 28火   | あじスタミナ漬け      |    |   | あじスタミナ漬け        |                    |                                |                                   |                  |                                |                  | 613      | 735         |       |
|       | かぼちゃサラダ       |    |   | 角切りチーズ          | かぼちゃサラダ,にんじん       | 玉ねぎ,きゅうり                       |                                   | マヨネーズ            | 米酢                             | 27.6             | 32.8     |             |       |
|       | とん汁           |    |   | ぶた肉,とうふ         | こんぶ                | にんじん                           | だいこん,ねぎ,ごぼう                       | 里芋,つきこんにゃく       | みそ                             | 1.8              | 2.1      |             |       |
| 29水   | 米粉コッパパン       |    |   |                 |                    |                                | 米粉コッパパン                           |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | りんごジャム        |    |   |                 |                    |                                | 県産りんごジャム                          |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | オムレツ          |    |   | プレーンオムレツ        |                    |                                |                                   |                  |                                |                  | 694      | 827         |       |
| 30木   | コーンのサラダ       |    |   |                 | にんじん               | キャベツ,きゅうり,コーン                  |                                   |                  | ドレッシング                         | 25.9             | 30.9     |             |       |
|       | さつまいものクリームスープ |    |   | ベーコン            | 生乳                 | 玉ねぎ,カーネルコーン,マッシュルーム,クリームコーン    | さつまいも                             | オリーブ油,バター        | ホワイトルウ,ガラスープ                   | 2.9              | 3.9      |             |       |
|       | ☆中部・関東地方の料理☆  |    | 新潟県のタレカツは、甘辛いタレにカツをくぐらせてご飯にのせて食べるそうです。    |                 |                    |                                |                                   |                  |                                |                  |          |             |       |
| 31金   | タレカツ(新潟県)     |    |   | ロースとんかつ         |                    |                                | ご飯                                | 三温糖              | 米油                             | しょうゆ             | 660      | 797         |       |
|       | 小松菜のあえもの(関東)  |    |   | かつお節            | 小松菜,にんじん           | もやし                            |                                   |                  |                                |                  | 30.1     | 35.9        |       |
|       | 治部煮(石川県)      |    |   | ぶた肉,生あげ         | にんじん,グリーンピース       | しょうが,だいこん,まいたけ                 | 油麩,里芋,三温糖,でんぱん                    |                  | しょうゆ                           | 2.3              | 2.6      |             |       |
| 10/15 | カルシウムご飯       |    |   |                 |                    |                                | ご飯,カルシウム米                         |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | ひじきとツナのサラダ    |    |   | ツナ              | ひじき                | 小松菜,にんじん                       | もやし,レモン果汁                         |                  | ドレッシング                         | 628              | 748      |             |       |
|       | きのこたっぷりハヤシ    |    |   | ぶた肉             | にんじん,グリーンピース,トマト   | セロリ,にんにく,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム       | じゃがいも                             | 米油,生クリーム         | ハヤシルウ,中濃ソース,デミソース              | 19.8             | 23.1     |             |       |
| 10/30 | くだもの          |    |   |                 |                    |                                | 日本なし                              |                  |                                |                  | 1.7      | 2.2         |       |
|       | ☆ハロウィン献立☆     |    | ハロウィンは、収穫の終わりを祝い、悪霊から身を守るために仮装したことが始まりです。 |                 |                    |                                |                                   |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | ソフトめん         |    |   |                 |                    |                                | ソフトめん                             |                  |                                |                  |          |             |       |
| 10/30 | フレンスポテ        |    |   |                 |                    |                                | フレンスポテ                            |                  |                                |                  |          |             |       |
|       | 大根サラダ         |    |   |                 | すき昆布               | だいこん,コーン,きゅうり                  |                                   |                  | ドレッシング                         | 731              | 875      |             |       |
|       | ミートソース        |    |   | ぶたひき肉,クラッシュ大豆   | 粉チーズ               | にんじん,トマト,パッサータ・ハイブリック          | 玉ねぎ,オニオンソース,しょうが,にんにく,セロリ,マッシュルーム | 三温糖,でんぱん         | 米油                             | ケチャップ,デミソース,コンソメ | 27.0     | 32.0        |       |
| 10/30 | ハロウィンデザート     |    |   |                 |                    |                                | ハロウィンデザート                         |                  |                                |                  | 3.5      | 4.5         |       |

きのこレンジャー参上



きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。

10/15 きのこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ?

① ② ③

10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている?

① 10% ② 20% ③ 40%

答え Q5=②(①椎茸、③えのきたけ) Q6=③40%