

10月こんだてよていひょう

令和8年10月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	
1(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		695 835 kcal
	こくさんキャベツメンチカツ	とりにく ふたにく			キャベツ たまねぎ	さとう こめこ	あぶら	30.7 36.4 g
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	☆きゅうり	さとう	オリーブゆ	28.4 33.0 g
	かぼちゃのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ	☆じゃがいも こめこ	あぶら	2.8 3.5 g
	りんご				☆りんご			
2(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		570 714 kcal
	セルフあきのかおりごはんのぐ	とりにく		にんじん	ごぼう えだまめ ほししいたけ	くり	あぶら	24.8 29.3 g
	かいそうのうめふうみあえ		わかめ くきわかめ あかつのまた ふのり しろとさかのり		キャベツ ☆きゅうり うめ りんご	さとう		17.0 19.0 g
	さんまのつみれじる	さんま とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ しょうが	毎月3日は 『かまいしカミカミデー』 		2.3 2.7 g
5(月)	ごはん / 牛乳		牛乳	★ごはんの日リクエストこんだて★ (釜石小、双葉小、小佐野小 釜石 中 白山小 平田小 大平中)		ごはん		538 683 kcal
	いかにカレーやき	いか				にんにく		28.0 35.0 g
	ひじきとだいずのにも	ふたにく だいず	ひじき			ほししいたけ	こんにゃく さとう	15.2 16.9 g
	かきたまじる	たまご				たまねぎ ねぎ えのきだけ	かたくりこ	2.1 2.5 g
6(火)	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン こくとう	マーガリン	523 635 kcal
	フィレオチキン	とりにく だいずこ				こむぎこ パンこ	あぶら	24.5 29.3 g
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		☆きゅうり だいこん とうもろこし			17.3 19.8 g
	ウィンナーいりコンソメスープ	ウィンナー		にんじん こまつな	たまねぎ ほうさい			2.6 3.2 g
7(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		612 789 kcal
	さばのごまころもやき	さば			しょうが	さとう	ごま	26.4 33.8 g
	きりほしだいこんのにつけ	ふたにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	こんにゃく さとう	あぶら	20.8 25.6 g
	さつまじる	とりにく みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	さつまいも		1.9 2.3 g
8(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳	10月10日は 「目のあいごデー」 		パン		591 733 kcal
	ブルーベリージャム					ブルーベリー	みずあめ さとう	24.3 30.1 g
	ハンバーグきのこソースがけ	とりにく ふたにく				たまねぎ にんにく しょうが しめじ えのきだけ	さとう かたくりこ	21.7 26.2 g
	イタリアンサラダ					ブロッコリー あかピーマン	キャベツ ☆きゅうり	2.7 3.4 g
	いろいろおまめのミネストローネ	ベーコン だいず ひよこまめ いんげんまめ				にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも オリーブゆ
9(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		536 682 kcal
	ぎょうざ(小2こ 中2こ)	ふたにく とりにく だいずこ		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ	あぶら	20.1 24.0 g
	だいこんのナムルふう			ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	あぶら	16.0 18.3 g
	ちゅうかふうわかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん 	えのきだけ	☆じゃがいも	ごま こまあぶら	1.7 2.0 g
13(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳	『3』のつく日はカミカミデー 		パン		558 674 kcal
	ツナサンドのぐ	ツナ				キャベツ きゅうり レモン	さとう	29.5 35.0 g
	ペンネとにくだんごのトマトにこみ	ふたにく とりにく				さやいんげん トマト	たまねぎ にんにく	パンこ かたくりこ さとう マカロニ
	こんさいのコンソメスープ	とりにく				にんじん パセリ	たまねぎ だいこん ごぼう しめじ	2.9 3.6 g
14(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		581 705 kcal
	さんまのおろしに	さんま			だいこん うめ レモン	さとう		24.6 27.8 g
	ほうれんそうのなっとうあえ	なっとう	チーズ	にんじん ほうれんそう	もやし	さとう		20.3 21.1 g
	ひつつみ	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こむぎこ		2.3 2.5 g
15(木)	よこわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		601 707 kcal
	ホットドッグふうハンバーグ	とりにく ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ		26.2 29.8 g
	さつまいもとブロッコリーのサラダ		ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	とうもろこし	さつまいも		21.8 24.0 g
	きのこマロニーのスープ	とりにく		にんじん	☆だいこん ほうさい しめじ えのきだけ	マロニー		2.9 3.5 g
16(金)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		862 1034 kcal
	あきやさいカレー	ふたにく		にんじん	たまねぎ だいこん なす	☆じゃがいも	あぶら	25.0 29.2 g
	ハムカツ	ふたにく				パンこ	あぶら	30.9 37.5 g
	だいずサラダ	だいず		しそ	だいこん きゅうり なす れんこん しょうが えだまめ キャベツ			2.9 3.4 g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)での確認をお願いします。
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)

10月こんだてよていひょう

令和8年10月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	
18(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		553 693 kcal
	ふたキムちいため	ふたにく	毎月19日は「食育の日」		はくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	24.7 29.2 g
	ブロッコリーのこまあえ	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	☆きゅうり	さとう	ごま	15.0 16.5 g
	ぜんべいじる	とりにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	ごまぎこ		1.9 2.3 g
20(火)	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン こくとう	マーガリン	651 807 kcal
	こくさんカボチャきにくフライ	ふたにく	★パンの日リクエストこんだて★ (釜石小、双葉小、小佐野小 釜 石中 白山小 平田小 大平中)		かぼちゃ	さとう パンこ かたくりこ ごまぎこ	あぶら	23.9 28.9 g
	きりぼしだいこんのようふうサラダ			にんじん	きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	26.4 31.2 g
	チーズとたまごのふわふわスープ	ベーコン たまご	チーズ	こまつな パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ		2.9 3.6 g
21(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		535 698 kcal
	きんぴらにくだんご(小2こ 中3こ)	とりにく ふたにく		にんじん	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	ごま あぶら ごまあぶら	20.7 25.7 g
	ほうれんそうとやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	16.8 20.2 g
	はっほうさいふうスープ	ふたにく		にんじん	たまねぎ はくさい だけのこ ほししいだけ きくらげ しょうが	かたくりこ	あぶら	1.7 2.1 g
22(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		612 740 kcal
	とうふハンバーグトマトソースがけ	とうふ とりにく おから		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	あぶら	23.5 27.8 g
	キャベツとめかぶのサラダ		めかぶ	にんじん	キャベツ ☆だいこん			21.3 24.5 g
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	しめじ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ごまぎこ さとう		3.3 4.1 g
23(金)	ごはん / 牛乳		牛乳	『3』のつく日はカミカミデー		ごはん		541 696 kcal
	かみかみごぼうハンバーグ	とりにく			たまねぎ ごぼう	パンこ さとう	ごまあぶら	22.2 27.5 g
	さけじゃが	サケ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう じゃがいも こんにゃく かたくりこ	あぶら	15.1 17.4 g
	はくさいとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	☆はくさい もやし ☆ねぎ			2.1 2.7 g
27(火)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		573 693 kcal
	ボークビーンズ	ふたにく いんげんまめ ひよこまめ だいず		トマト	たまねぎ	じゃがいも かたくりこ	あぶら	22.3 26.3 g
	ごぼうサラダ				キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし			25.3 29.3 g
	はくさいのカレースープ	ベーコン		にんじん アスパラガス	だいこん はくさい			2.7 3.4 g
28(水)	ごはん / 牛乳		牛乳	毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」		ごはん		516 635 kcal
	いわしのつけうめ	まいわし			うめ	さとう かたくりこ		25.3 28.6 g
	いそへあえ		のり	ほうれんそう	えのきたけ ☆はくさい			13.6 14.2 g
	みそけんちん	とりにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいだけ ☆ねぎ	さといも こんにゃく		1.9 2.1 g
29(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳	岩手とり肉の日給食		パン		587 716 kcal
	とりにくのスタミナやき	とりにく			にんにく	さとう	ごまあぶら	28.9 36.2 g
	あきなすのラタトゥイユ	ベーコン		トマト ビーマン きピーマン	たまねぎ なす にんにく	さとう	オリーブゆ	22.4 26.3 g
	ABCスープ	ウィンナー		にんじん	だいこん キャベツ セロリ	マカロニ		3.2 3.9 g
30(金)	りんご				☆りんご			
	やさいたっぷりたんめん	ふたにく	ハロウィンこんだて		にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ちゅうかめん		77.2 92.4 kcal
	ぎゅうにゅう		牛乳					32.6 38.5 g
	アジカツ	あじ すけそうだら	とうにゅう		たまねぎ	パンこ さとう ごまぎこ かたくりこ	あぶら	20.2 22.7 g
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん きピーマン	キャベツ えだまめ	さとう	ごまあぶら	5.0 6.1 g
	パンブキンババア		とうにゅう	かぼちゃ		さとう みすあめ		

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。

※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。
(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)

※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

