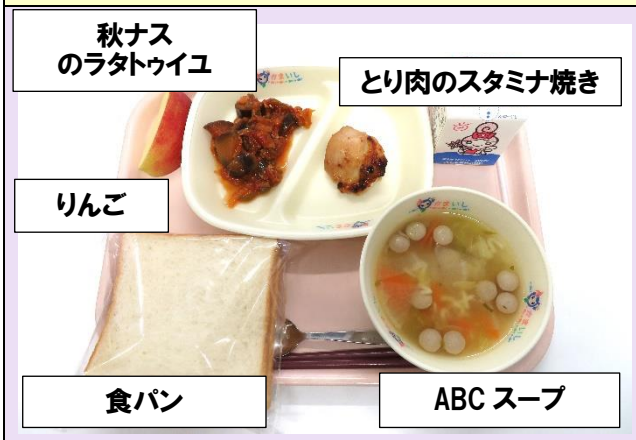
◎小学校中学年の盛り付け量となります。 今回は 10 月 1 日（木）～30 日（金）の献立を掲載しています!

10 月 1 日（木）	10 月 2 日（金）
 【小学校】 エネルギー：695kcal 食塩相当量：2.8g 【中学校】 エネルギー：835kcal 食塩相当量：3.5g	 【小学校】 エネルギー：570kcal 食塩相当量：2.3g 【中学校】 エネルギー：714kcal 食塩相当量：2.7g
10 月 5 日（月） リクエスト献立（釜石中学区、大平中学区からのご飯の日リクエスト）	10 月 6 日（火）
 【小学校】 エネルギー：538kcal 食塩相当量：2.1g 【中学校】 エネルギー：683kcal 食塩相当量：2.5g	 【小学校】 エネルギー：523kcal 食塩相当量：2.6g 【中学校】 エネルギー：635kcal 食塩相当量：.3.2g
10 月 7 日（水）	10 月 8 日（木） 目の愛護デーにちなんだ献立
 【小学校】 エネルギー：612kcal 食塩相当量：1.9g 【中学校】 エネルギー：789kcal 食塩相当量：2.3g	 【小学校】 エネルギー：591kcal 食塩相当量：2.7g 【中学校】 エネルギー：733kcal 食塩相当量：3.4g

10月9日(金)	10月13日(火)　カミカミデー
大根のナムル風 餃子  ご飯(白米) 中華風わかめスープ 【小学校】エネルギー:536kcal　食塩相当量:1.7g 【中学校】エネルギー:682kcal　食塩相当量:2.0g	ペンネと肉団子のトマト煮込み ツナサンドの具  食パン 根菜のコンソメスープ 【小学校】エネルギー:558kcal　食塩相当量:2.9g 【中学校】エネルギー:674kcal　食塩相当量:3.6g
10月14日(水)	**10月15日(木)**
ほうれん草の納豆和え さんまのおろし煮  ご飯(白米) ひっつみ 【小学校】エネルギー:581kcal　食塩相当量:2.3g 【中学校】エネルギー:705kcal　食塩相当量:2.5g	さつま芋とブロッコリーのサラダ ホットドッグ風ハンバーグ  横割りコッペパン きのことマロニーのスープ 【小学校】エネルギー:601kcal　食塩相当量:2.9g 【中学校】エネルギー:707kcal　食塩相当量:3.5g
10月16日(金)	**10月19日(月)　食育の日**
秋野菜カレー ハムカツ  麦ごはん 大豆サラダ 【小学校】エネルギー:862kcal　食塩相当量:2.9g 【中学校】エネルギー:1034kcal　食塩相当量:3.4g	ブロッコリーのごま和え 豚キムチ炒め  ご飯(白米) せんべい汁 【小学校】エネルギー:553kcal　食塩相当量:1.9g 【中学校】エネルギー:693kcal　食塩相当量:2.3g

10月20日（火） リクエスト献立（釜石中学区、大平中学区からのパンの日リクエスト）	10月21日（水）
 【小学校】エネルギー：651kcal　食塩相当量：2.9g 【中学校】エネルギー：807kcal　食塩相当量：3.6g	 【小学校】エネルギー：535kcal　食塩相当量：1.7g 【中学校】エネルギー：698kcal　食塩相当量：2.1g
10月22日（木）	10月23日（金） カミカミデー
 【小学校】エネルギー：612cal　食塩相当量：3.3g 【中学校】エネルギー：740kcal　食塩相当量：4.1g	 【小学校】エネルギー：541kcal　食塩相当量：2.1g 【中学校】エネルギー：696kcal　食塩相当量：2.7g
10月27日（火）	10月28日（水） いわて減塩・適塩の日
 【小学校】エネルギー：573kcal　食塩相当量：2.7g 【中学校】エネルギー：693kcal　食塩相当量：3.4g	 【小学校】エネルギー：516kcal　食塩相当量：1.9g 【中学校】エネルギー：635kcal　食塩相当量：2.1g

10 月 29 日（木） 岩手とり肉の日給食	10 月 30 日（金） ハロウィン献立
	
【小学校】エネルギー：587kcal 食塩相当量：3.2g 【中学校】エネルギー：716kcal 食塩相当量：3.9g	【小学校】エネルギー：772kcal 食塩相当量：5.0g 【中学校】エネルギー：924kcal 食塩相当量：6.1g

※ラーメン・うどんの麺類

令和 7 年 10 月 17 日（金） 野菜たっぷり味噌ラーメン	令和 7 年 11 月 14 日（金） 肉野菜あんかけうどん
	
令和 8 年 2 月 13 日（金） 野菜たっぷり味噌ラーメン	令和 8 年 5 月 22 日（金） 肉野菜あんかけうどん
	

ラーメン・うどんの麺類はカレーと並ぶ給食の人気メニューです。
麺は製麺所から温かい状態で各学校に配送され、自分でスープに入れて食事します。寒さの深まるこの時期から給食への登場機会が増える予定です！