

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	エネルギー(kcal)			給食休み
					たんばく質(g)			
					塩分(g)			
幼	小	中						
1 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	467	606	772	
	さばの塩焼き	さば			20.4	24.8	29.9	
	春雨の五目いため	ぶた肉	にんじん ピーマン たけのこ もやし にんにく しょうが	春雨 こめ油 ごま油 でんぷん	2.2	2.5	3.1	
	秋野菜のみそ汁	とうふ みそ	大根 ごぼう はくさい しめじ えのきたけ	さつまいも				
2 水	🍷かみかみ献立🍷 よくかんで食べるとむし歯を防ぐことができます。しっかりかんで食べましょう。				124	723	896	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	6.1	33.8	39.3	
	ほたてしゅうまい	ほたて とり肉	玉ねぎ ししいたけ しょうが	小麦粉 さとう ごま油	0.2	2.4	2.7	
	ごぼうサラダ	ツナ 昆布	にんじん ごぼう きゅうり	ドレッシング				
	八宝菜	ぶた肉 えび いか うずら卵	にんじん 玉ねぎ はくさい しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ	こめ油 さとう でんぷん				
3 木	カット丸パン 牛乳	牛乳		パン	544	681	888	
	焼きメンチカツソースかけ	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	さとう でんぷん	23.9	29.2	37.2	
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	にんじん パセリ トマト にんにく マッシュルーム 玉ねぎ	じゃがいも さとう	1.8	2.1	3.0	
	国産産ものヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん 国産産もの りんご	生クリーム				
4 金	🐟魚の日献立🐟 毎月3日～7日は魚の日です。ししゃもには、骨をじょうぶにしてくれるカルシウムがたっぷり！				423	576	706	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	19.0	23.2	26.8	
	ししゃもフライ パックソース (幼:1個、小中:2個)	ししゃも		こめ油 小麦粉	2.1	2.4	2.9	
	茎わかめのきんぴら	茎わかめ さつまあげ	にんじん ごぼう	こめ油 ごま油 ごま さとう				
	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	里いも				
7 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	/	572	718	
	ポパイサラダ	ハム	ほうれん草 きゅうり キャベツ コーン にんにく	さとう こめ油		24.8	29.5	
	親子煮	とり肉 たまご	グリーンピース にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	じゃがいも さとう こめ油 油心		1.8	2.1	
	りんご		りんご					
8 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	/	732	
	伊達どりコロッケ パックソース	伊達どり	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも こめ油 小麦粉	6.1		21.9	
	しりしり風サラダ	ツナ	にんじん キャベツ コーン きゅうり	ドレッシング	0.2		2.9	
	きのこ入りコンソメスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ まいたけ はくさい	じゃがいも				
9 水	ごはん 牛乳 納豆	牛乳 納豆		ごはん	503	680	864	
	いわしの梅煮	いわし		さとう	27.8	34.6	42.3	
	たくあんあえ	かつおぶし	こまつな にんじん もやし たくあん		2.5	3.0	3.7	
	肉じゃが	ぶた肉 生あげ	いんげん にんじん 玉ねぎ	じゃがいも こめ油 さとう				
10 木	👁️目の愛護デー献立👁️ テレビやゲーム、タブレットなどで目を使いすぎいませんか？目の健康について考えてみましょう。				543	712	940	
	黒コッパパン 牛乳	牛乳		パン	21.6	27.0	34.2	
	鶏肉サルサオニオンソースかけ	とり肉	トマト 玉ねぎ にんにく	こめ油 さとう	2.3	2.9	4.1	
	ビタミンAたっぷりサラダ	ツナ チーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり	ドレッシング				
	かぼちゃポタージュ	ベーコン 牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ マッシュルーム 玉ねぎ	生クリーム シチュールウ				
11 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	484	623	755	
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう	22.2	27.0	30.6	
	うの花炒り	おから とり肉 さつまあげ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	さとう こめ油	2.2	2.5	2.9	
	なめこと野菜のみそ汁	とうふ みそ	こまつな にんじん 玉ねぎ なめこ	じゃがいも				
15 火	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		ごはん	400	/	701	
	五目厚焼き玉子	たまご とり肉 もずく	にんじん たけのこ ししいたけ	さとう	22.4		34.7	
	切干大根と枝豆のあえ物	昆布	こまつな にんじん もやし 切干大根 えだまめ	ごま油 ごま	2.4		3.8	
	きのこ汁	とり肉 みそ	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ 干しいたけ	里いも				
16 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	567	705	
	たこナゲット(小中2個ずつ)	たこ いか		小麦粉 さとう	6.1	22.5	26.3	
	キムタクごはんの具	ぶた肉	はくさいキムチ たくあん ねぎ	こめ油 ごま油	0.2	2.5	2.8	
	みそワタンスープ	とり肉 みそ	にんじん めんま もやし コーン ねぎ にんにく	ワンタン ごま油				

◎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。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

◎2日のほたてしゅうまいは、「国内販路拡大等支援事業」による無償提供品です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	477	21.6	18.1	334	2.2
小学校	627	26.7	20.5	373	2.5
中学校	789	32.3	24.2	410	3.2

令和6年度 10月 献立表

日	曜	献立名(後半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～			緑の食品 ～体の調子を整える～			黄の食品 ～エネルギーのもとになる～			国見町給食センター			
			給食休み	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)			塩分(g)					
				幼	小	中	幼	小	中	幼	小	中			
		☆みんなでお食べる国見町の日☆	国見町食卓因鑑PART2より 大枝地区 鈴木恵子さんの「ほうれん草のナムル」です。												
17	木	中華ソフトめん 牛乳	牛乳			中華ソフトめん	/	581	831	/	25.5	34.4	幼稚園		
		揚げぎょうざ (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉		にら 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 こめ油									
		ほうれん草のナムル	わかめ かまぼこ		ほうれん草 にんじん もやし	ごま油									
		塩ラーメンスープ	ぶた肉		にんじん めんま キャベツ コーン ねぎ にんにく きくらげ										
18	金	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	455	596	722	/	23.2	27.7	31.5	給食休み	
		チキンチーズ焼き	とり肉 チーズ			小麦粉									
		青菜とエリンギのソテー	ベーコン		にんじん こまつな エリンギ	ごめ油									
		わかめとたまごのスープ	とり肉 たまご わかめ		にんじん 玉ねぎ しめじ	じゃがいも でんぷん									
21	月	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	460	634	/	16.6	21.7	/	中学校		
		セルフチキンライスの具	とり肉		にんじん パセリ コーン マッシュルーム 玉ねぎ	ごめ油									
		ポトフスープ	ベーコン		にんじん いんげん 玉ねぎ しめじ ほうさい かぶ	じゃがいも									
		いちごのカップケーキ	たまご 牛乳		いちごソース	小麦粉 さとう バター									
22	火	国見のめくみ給食☆秋☆			国見町産、福島県産の食材をたっぷり使った給食です。						/	511	661	829	/
		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん									
		県産ヒレカツりんごみソースかけ	ぶた肉 みそ		りんご	小麦粉 こめ油 さとう									
		キャベツときゅうりの塩昆布あえ	塩昆布		にんじん キャベツ きゅうり	ごま油									
		さつまいものみそ汁	とり肉 とうふ		にんじん ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも									
県産ブルーベリーゼリー	あぶらあげ みそ			ブルーベリーゼリー											
23	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	124	593	739	/	6.1	25.2	30.2	幼稚園のみ	
		さんまのしょうが煮	さんま		しょうが	さとう									
		ひじきの煮物	ひじき さつまあげ		にんじん ごぼう 干しいたけ えだまめ	ごめ油 さとう									
		けんちん汁	とり肉 とうふ		にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ	里いも ごめ油									
24	木	☆中学校 セレクト給食 Aコース☆			お腹の調子を整える「食物せんい」たっぷりコース						/	504	739	/	
		コッパン 牛乳 黒豆きなこクリーム	牛乳			パン 黒豆きなこクリーム									
		鶏肉マーマレード焼き	とり肉		にんにく	マーマレードジャム									
		ポテトサラダ	ハム		にんじん きゅうり コーン	じゃがいも さとう 卵不使用マヨネーズ									
		秋のミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	マカロニ さとう ごめ油									
		かぼちゃプリン	豆乳		かぼちゃ	さとう									
		☆中学校 セレクト給食 Bコース☆			骨や歯をしようぶにする「カルシウム」たっぷりコース 幼稚園はBコースです。										
		コッパン 牛乳 黒豆きなこクリーム	牛乳			パン 黒豆きなこクリーム									
フライドチキン	とり肉			小麦粉 ごめ油											
ポテトサラダ	ハム		にんじん きゅうり コーン	じゃがいも さとう 卵不使用マヨネーズ											
秋のミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	マカロニ さとう ごめ油											
フルーツあんぱん風プリン	豆乳		もも あんず	さとう											
25	金	♪静岡県郷土料理献立♪			静岡県の郷土料理「国清(こくしょう)汁」を味わいましょう。						/	421	584	738	静岡県
		ごはん 牛乳	牛乳			ごはん									
		さけのもみじ焼き	さけ		にんじん	卵不使用マヨネーズ									
		おひたし			こまつな にんじん もやし えのきたけ	さとう ごま油									
		国清汁	とうふ 油あげ みそ じゃこ さつまあげ		にんじん ごぼう 大根 ねぎ しいたけ えだまめ	ごま油 里いも									
28	月	麦ごはん 牛乳	牛乳			麦ごはん	461	642	809	/	15.7	20.1	24.4	給食休み	
		海藻とツナのサラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり 昆布 ツナ		にんじん 大根 きゅうり	ドレッシング ごま									
		きのこのポークハヤシ	ぶた肉		にんじん グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ	じゃがいも ハヤシルウ 生クリーム ごめ油									
		りんご			りんご										
29	火	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	473	635	849	/	23.1	28.5	37.8	給食休み	
		ポークしゅうまい(幼小:1個 中:2個)	ぶた肉 とり肉		玉ねぎ れんこん	小麦粉 さとう									
		春雨サラダ	わかめ ハム		キャベツ きゅうり	春雨 ドレッシング									
		マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん にら たけのこ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	ごめ油 ごま油 でんぷん									
30	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん	124	/	802	/	6.1	30.3	小学校		
		豚丼の具	ぶた肉		グリンピース にんじん 玉ねぎ ごぼう たけのこ 干しいたけ しょうが	ごめ油 さとう									
		茎わかめスープ	とり肉 とうふ 茎わかめ		にんじん しめじ キャベツ ねぎ										
		いちごのカップケーキ	たまご 牛乳		いちごソース	小麦粉 さとう バター									
31	木	◎10月生まれのお誕生日おめでとう献立◎ ☆福島健康応援メニュー☆ 10月生まれのおみなさん おめでとうございます!									467	628	817	おめでとう	
		カット丸パン 牛乳	牛乳			パン									
		ハンバーグりんごソースかけ	ぶた肉 とり肉		りんご にんにく 玉ねぎ	さとう									
		ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ		ブロッコリー にんじん キャベツ コーン	ドレッシング									
ふわふわたまごとトマトのスープ	ベーコン たまご 大豆		トマト ねぎ しょうが えだまめ 金時豆 手亡豆	ごま油 でんぷん											