



# こんだてよていひょう

令和6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		
		1群 【たんぱく質】 に・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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
1(火)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		604	732	kcal
	とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう			たまねぎ とうもろこし	ごまご さとう	あぶら	21.1	25.1	g
	いろどりやさいサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ ☆きゅうり とうもろこし			24.7	28.1	g
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	☆じゃがいも マカロニ	オリーブゆ	2.4	3.0	g
2(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		554	717	kcal
	やさいジウマイ (小2 中3こ)	さかなすりみ ぶたにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	パンこ さとう ごまご		20.4	24.9	g
	だいこんとひじきのサラダ		ひじき	にんじん	だいこん ☆きゅうり	さとう	あぶら	17.2	20.2	g
	マーボーとうふふうスープ	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	はくさい たけのこ ねぎ にんにく ほししいたけ しょうが	さとう かたくりこ	ごまあぶら	1.9	2.4	g
3(木)	せわりコッパン / 牛乳		牛乳			パン		560	708	kcal
	セルフホットドッグ	ぶたにく				さとう かたくりこ		25.1	30.9	g
	ビーンズサラダ	だいず			☆きゅうり キャベツ えだまめ	さとう	あぶら	22.8	27.7	g
	カミカミカレースープ	とりにく		にんじん	たまねぎ れんこん えのきだけ とうもろこし	☆じゃがいも		2.8	3.6	g
4(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		539	686	kcal
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		23.1	28.1	g
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ	☆じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	13.8	15.5	g
	キャベツとあつあげのみそしる	あつあげ みそ		ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきだけ ねぎ			1.9	2.3	g
7(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		611	801	kcal
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	ごまご はるさめ さとう こめこ	あぶら	18.8	22.6	g
	ほうれんそうともやしのナムル			ほうれんそう	もやし ☆きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	24.7	31.3	g
	かきたまじる	たまご		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきだけ	かたくりこ		1.7	2.1	g
8(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		566	708	kcal
	ハンバーグ デミグラスソース	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	22.8	28.3	g
	マカロニサラダ			ブロッコリー	キャベツ ☆きゅうり とうもろこし	マカロニ		22.1	26.7	g
	ジュリエンスープ	ハム		にんじん	セロリ たまねぎ はくさい しめじ			2.5	3.1	g
9(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		587	739	kcal
	ぶりのさいきょうやき	ぶり みそ				さとう		25.2	30.3	g
	はるさめいりやさしいため	ぶたにく		ピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし しょうが	はるさめ さとう	あぶら	20.6	23.7	g
	ごもくじる	とうふ あぶらあげ		にんじん ごまつな	はくさい たけのこ ねぎ	かたくりこ		1.9	2.2	g
10(木)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		625	796	kcal
	カリカリメンチカツ	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう こめこ	あぶら	25.7	32.3	g
	にんじんとツナのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ ☆きゅうり	さとう	あぶら	24.9	30.8	g
	りよくおうしょくやさいスープ	ウインナー		にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし			2.6	3.3	g
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう				
11(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		516	649	kcal
	とりぞぼろ	とりにく			ごぼう ほししいたけ しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	21.7	25.6	g
	かいそうのうめふうみあえ		わかめ ぶりの とさかのみ		キャベツ ☆きゅうり うめ	さとう		15.4	17.0	g
	なめこやさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん	はくさい だいこん なめこ ねぎ			2.0	2.4	g
15(火)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		610	789	kcal
	かぼちゃのカップグラタン	おから とうにゅう だいず		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう		22.3	27.2	g
	パンネときのこのトマトにこみ	ぶたにく だいず		トマト	たまねぎ しめじ まいたけ にんにく マッシュルーム	マカロニ さとう	オリーブゆ	24.3	30.3	g
	にくだんこのスープ	とりにく ぶたにく		ごまつな にんじん	たまねぎ はくさい	パンこ		2.5	3.2	g
16(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		617	810	kcal
	さほのごまやき	さほ			しょうが		ごまあぶら ごま	23.8	30.3	g
	キャベツのぶくめに	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	24.9	31.7	g
	ひきなじる	あぶらあげ みそ		にんじん ごまつな	だいこん えのきだけ ねぎ			1.9	2.3	g
17(木)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		563	724	kcal
	いろいろやさいのにくだんご (小2 中3こ)	とりにく ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ みずくわい ねぎ しょうが キャベツ りんご	さとう	あぶら	24.9	31.1	g
	ジャーマンポテト	ウインナー		にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	20.8	25.3	g
	たまごスープ	たまご ベーコン		ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ	かたくりこ		2.7	3.5	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）でのご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。)



# こんだてよていひょう

令和6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		
		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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
18(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		542	682	kcal
	あつやきたまご	たまご				さとう		21.9	26.1	g
	ひじきのもの	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	17.1	19.3	g
	キムチじる	ぶたにく みそ		にんじん にら	だいこん えのきだけ ねぎ はくさい にんにく しょうが	☆じゃがいも さとう		1.9	2.2	g
21(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		550	689	kcal
	とりつくね (小1こ 中2こ)	とりにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ さとう ごまぎこ		22.6	26.7	g
	いかとさといものもの	いか		にんじん さやえんどう	たまねぎ	さといも さとう かたくりこ		16.6	18.4	g
	さんりくわかめのみそじる	どうふ みそ	わかめ		だいこん はくさい ねぎ			1.8	2.2	g
22(火)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		589	754	kcal
	あじナゲット (小2こ 中3こ)	あじ すけどうだら			たまねぎ	さとう	あぶら	25.2	31.7	g
	スパゲティナポリタン	ウインナー		ピーマン トマト	たまねぎ しめじ	スパゲティ	オリーブ油	21.1	25.9	g
	やさいたっぷりスープ	ベーコン			キャベツ セロリ たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら	2.6	3.4	g
23(水)	ごはん / 牛乳		牛乳	『3』のつく日はカミカミデー		ごはん		573	734	kcal
	カミカミいかカツ	いか				かたくりこ ごまぎこ さとう パンこ	あぶら	21.3	26.5	g
	のり和え		のり	ほうれんそう	えのきだけ キャベツ もやし	さとう		16.9	19.1	g
	かみかみさつまじる	とりにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう れんこん しめじ ☆ねぎ	さつまいも こんにゃく		1.7	2.1	g
24(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		545	673	kcal
	チリコンカン	ぶたにく だいず いんげんまめ エジプトまめ		トマト	にんにく たまねぎ	☆じゃがいも さとう	あぶら	24.6	29.7	g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ ☆きゅうり	さとう	あぶら	17.7	20.4	g
	かいそうスープ	ハム	わかめ めかぶ ぶりのり とさかのり こんぶ	にんじん	たまねぎ はくさい えのきだけ			2.8	3.6	g
	りんご				☆りんご					
25(金)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		694	872	kcal
	チキンカレー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	22.3	26.7	g
	プレーンオムレツ	たまご				さとう	あぶら	20.4	23.5	g
	フルーツポンチ				レモン りんご もも ようなし	さとう はちみつ		2.2	2.8	g
28(月)	ごはん / 牛乳		牛乳	毎月28日は 『いわて減塩・適塩の日』		ごはん		637	834	kcal
	さばのカレーやき	さば						25.6	32.4	g
	じゃがいものそばろいため	とりにく		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	24.8	31.6	g
	はくさいとあぶらあげのみそじる	どうふ あぶらあげ みそ		にんじん	はくさい もやし ねぎ			1.8	2.2	g
28(火)	よこわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		576	719	kcal
	スティックバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう かたくりこ パンこ	あぶら	23.0	28.1	g
	ごぼうサラダ				キャベツ ごぼう ☆きゅうり とうもろこし			24.0	28.2	g
	パスタいりスープ	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	スパゲティ じゃがいも		2.5	3.2	g
30(水)	ごはん / 牛乳		牛乳	岩手とり肉の日給食		ごはん		519	666	kcal
	とりのうめみそやき	とりにく みそ			うめ しょうが	さとう		24.1	30.8	g
	ほうれんそうとツナのあえもの	ツナ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	こまあぶら	12.9	14.6	g
	じゃがいものみそじる	あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ えのきだけ ☆ねぎ	じゃがいも		1.9	2.2	g
31(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳	ハロウィンこんだて		パン		635	790	kcal
	あらびきポロニアステーキ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく	かたくりこ さとう		27.2	33.2	g
	レモンふうみサラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろこし ☆きゅうり	さとう	あぶら	23.5	27.6	g
	かぼちゃのポターージュ	とりにく	牛乳		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	バター	2.7	3.5	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。

～10月給食費の口座振替のお知らせ～

10月の口座振替日は、**10月25日(金)**となっております。（小学生5,000円 中学生5,600円）

前日までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。

