

令和7年度

10月
こんだて
よてい表



		3つのしょくひん群（グループ分け）										会津若松学校給食センター	
栄養価		あか		みどり				き				給食 なしの 学校	おしらせ ※入荷の都合で 献立が変更にな る場合がありま す。 ご了承ください。
くめやす> エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		おもに体をつくる (血や肉や骨をつくる) 食べもの		おもに 体の調子を整える (体をまもる) 食べもの				おもに 熱や力になる (エネルギーになる) 食べもの					
小学校	中学校												
640	830	1群	2群	3群	4群		5群	6群					
21.6~ 33.3	26.9~ 41.5	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン 食物繊維		炭水化物	脂質					
615	767	とうふ みそ とうふハンバー グ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん 玉ねぎ エリンギ もやし しめじ		こめ じゃがいも でん粉 さとう	ごま油 すりごま エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)			きのこの特に多い栄養素は、 食物繊維やビタミンDです。 肥満予防や便秘解消、骨を強 くするなどの効果があります。		
23.5	27.5												
620	843	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅう にゅう ④チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン りんご		めん じゃがいも 米粉 でん粉	サラダ油			西洋に「1日1個のリンゴは、 医者を遠ざける」という諺が あります。リンゴを食べてい る医者にかかる必要がない という意味ですね。		
26.0	34.8												
593	716	イワシ とりひきに く あぶらあげ	ぎゅう にゅう	にんじん	ねぎ 干しいだけ ごぼう だいこん 玉ねぎ しょうが れんこん えだまめ こんにゃく		こめ じゃがいも さといも でん粉 さとう	ごま油 大豆油 ごま サラダ油		行仁小	10月4日は104の数字から 「1（イ）0（ワ）4 （シ）の日」だそうです。岩 手の郷土料理とともにいた だきましょう。		
26.0	30.4												
601	747	とりにく あぶらあげ たまご ソーセージ かつおぶし	ぎゅうにゅう 青のり わかめ	にんじん ほうれん そう こまつな	だいこん もやし ねぎ		こめ 白玉だんご	ごま サラダ油			10月6日は十五夜です。団 子をお供えするようになった のは江戸時代からだそうです。 里芋や豆など作物の収穫 への感謝日です。		
28.0	31.0												
600	708	ぶたにく だいす サバ かにかまぼこ	ぎゅう にゅう ひじき こんぶ	にんじん ブロッコ リー	だいこん ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ こんにゃく		こめ じゃがいも さとう	サラダ油			成長期に特にをつけてとりた い栄養素は、1群～4群まで のたんぱく質、カルシウム、 ビタミンD、鉄分です。		
29.7	33.2												
637	776	ミートボール ソフトチキン オムレツ	ぎゅう にゅう	にんじん ほうれん そう	玉ねぎ もやし にんにく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり		パン マカロニ マロニー ゼリー	ごま油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)			マカロニサラダをコッパパン にはさんで食べます。感染症 や胃腸炎の予防のためにパン の日は、特に手をきれいに洗 いましょう。		
23.1	28.2												
642	838	ぶたにく みそ たまご とりにく	ぎゅう にゅう	にんじん にら ピーマン	もやし にんにく キャベツ ねぎ メンマ しょうが 干しいだけ りんご缶		めん さとう 小麦粉 米粉	ごま油 バター ごま サラダ油		一中	野菜は一日350gをとること が、健康維持の目標量です。 1食当たりは生野菜で両手 1杯分、加熱野菜で片手1 杯分です。		
27.3	34.4												
601	734	とりにく みそ とうふ ツナ	ぎゅう にゅう わかめ ④チーズ	にんじん トマト	なめこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが		こめ はるさめ さとう	ごま油			県民の食生活は食塩のとりすぎ と野菜不足です。企業が学 校給食用に健康的な減塩野菜 たっぷりスープを考案したも のを実施します。		
28.5	33.1												
645	769	とりにく ソーセージ	ぎゅう にゅう ヤクルト	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり なす にんにく しょうが しめじ		こめ 米粉 じゃがいも	サラダ油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ) ごま			ヤクルトは会津っ子応援プロ グラムという企画で会津ヤク ルト販売株式会社さんから無 償提供していただくもので す。感謝ですね。		
20.9	24.4												
598	802	みそ あぶらあげ アジフライ サラダチキン	ぎゅう にゅう しおこん ぶ	にんじん こまつな	なめこ だいこん もやし にんにく しめじ ねぎ 干しいだけ		こめ さといも	大豆油 ごま ごま油			「キノコの日」は日本徳用林 産復興会が、きのこの需要が 高まる月の真ん中15日に 1995年制定しました。		
24.7	27.6												
653	840	とりにく たまご とうふ かまぼこ	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ねぎ キャベツ こんにゃく		めん さつまいも さとう 小麦粉	ごま油 サラダ油			世界食糧デーは毎年10月1 6日で、国際連合が定めた世 界の食糧問題（飢餓、栄養不 良）を考えることを目的とし た国際デーです。		
26.8	33.5												
609	734	たまご なっとう とりひきに く 大豆ミート	ぎゅう にゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし しょうが たくあん 白菜キムチ		こめ トック(もち) マロニー	ごま ごま油		鶴城小	2017年、日本高血圧学会 は国民の健康寿命をのばすた め、毎月17日を「減塩の 日」と決定し、減塩の啓発推 進をしています。		
26.3	31.4												
593	807	ちくわ さつまあげ うすらたまご 野菜Mixボール 大豆ミート	ぎゅう にゅう こんぶ	にんじん かおり (青し そ)	きゅうり だいこん キャベツ こんにゃく にんにく		こめ さとう じゃがいも でん粉	大豆油		一箕中	じゃがいものビタミンCは、 加熱しても損耗しにくいで す。健康のためには1日1個 程度を食べるのがよいとされ ています。		
22.4	29.3												
590	758	ぶたひきに く 馬ひきに く みそ 大豆 大豆ミート とうふ ハム	ぎゅう にゅう ④チーズ	ピーマン にんじん ほうれん そう	パジル にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいだけ もやし きゅうり メンマ しょうが		こめ さつまいも さとう	ごま油 サラダ油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)		三中 	たんぱく質や鉄分の多い馬肉 とカルシウムや鉄分の多い大 豆製品、鉄分の多いほうれん そうで、みんなすくすく成長 しますように。		
22.4	28.9												
696	841	とりにく ウインナー チキンナゲット	ぎゅう にゅう	にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり		パン ジャム 米粉 じゃがいも さとう	サラダ油 バター			学校給食の目標は、生涯の健 康の他、豊かな人間性、勤労 と感謝の心、環境保全、郷土 愛を育むなど社会と密接に関 係しています。		
28.0	32.9												
620	807	ウインナー とりひきに く かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう しおこんぶ 粉チーズ	にんじん ピーマン ほうれん そう ミニトマト	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン きゅうり マッシュルーム みかん		めん さとう	サラダ油			みかんには、ビタミンCやカ リウム、ペクチン、B・カロ テンなどの栄養が豊富です。 1日に3～5個くらい食べると 良いそうです。		
25.0	31.7												
630	782	ぶたひきに く 大豆ミート かまぼこ みそ とうふ コーンシュウマイ	ぎゅう にゅう こんぶ	にんじん にら	ねぎ 干しいだけ えだまめ きゅうり だけのこ しょうが にんにく キャベツ		こめ さとう でん粉	ごま油		二中	コーンしゅうまいは、主にタ ラのすり身ととり肉、玉ね ぎ、卵白、ホタテエキス、カ ニエキス、エビエキスが使わ れています。		
28.3	34.5												
624	745	あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅう にゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ だいこん しょうが にんにく キャベツ もやし		こめ でん粉 じゃがいも ふ 米粉 ④野菜と雑穀のか むふりかけ	大豆油		行仁小	給食で小松菜を使う理由は、 カルシウム量が牛乳よりも多 く、ほうれん草の約3倍含ま れるスーパー野菜だからで す。		
26.7	30.4												
639	758	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しめじ		こめ じゃがいも さとう パン	サラダ油		一箕中	スーパーにはいつでもキノコ が売っていますが、秋になると、 山にもいろいろなキノコが 生えてきますね。ビタミン Dが豊富です。		
23.7	27.3												
	803 32.4	とりにく みそ ウインナー	ぎゅう にゅう	にんじん ピーマン ほうれん そう	だいこん もやし 玉ねぎ キャベツ にんにく		こめ ふ じゃがいも	サラダ油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ) ごま		小学校	干支の10番目の酉と29（に く）から、この日は日本食 料協会が国産鶏肉の安全性を PRするために制定した「国 産鶏肉の日」です。		
641	823	ぶたにく ソーセージ なると	ぎゅう にゅう チーズ	にんじん にら	干しいだけ ねぎ だいこん もやし きゅうり メンマ りんご		めん ハッシュド ポテト	サラダ油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ) ごま			ハッシュドポテトの「ハッ シュド」とは、細かく切る、 きざむという意味がありま す。きざんだポテトにチーズ をのせて焼きます。		
24.9	31.0												
621	773	とりにく ウインナー うすらたまご ハンバーグ ツナ	ぎゅう にゅう	にんじん ブロッコ リー	玉ねぎ だいこん キャベツ はくさい		こめ じゃがいも さとう	サラダ油		一中 一箕中	ハロウィンは、アイルランド 発祥行事です。収穫を祝いま すが、そもそもはカボチャで はなくカブでランタンを作っ ていたそうです。		
25.6	31.0												
369mg、食物繊維5.9g、食塩相当量2.0g												中学校：カルシウム418mg、食物繊維7.5g、食塩相当量2.4g	

【10月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム369mg、食物繊維5.9g、食塩相当量2.0g 中学校：カルシウム418mg、食物繊維7.5g、食塩相当量2.4g