



令和5年11月分 学校給食予定献立表 (小学校)



今月の食育目標 : 和食の良さを知ろう

地域産物 (福島県産、いわき市産、三和町産) には「_____ (アンダーライン)」がひいてあります。

三和学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | こんだて名 | からだをつくる食品 | からだのちょうしをととのえる食品 | エネルギーのもとになる食品 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|----------|
| 1 | 水 | 魚食 給食① ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし さつまいものみそ汁 みかん | 牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ にぼし かつお | にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが みかん | ごはん さつまいも でん粉 米粉 米油 さとう ごま | 644 kcal | 28.2 g | 15.6 g | 1.8 g |
| 2 | 木 | ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 ハンバーグ(乳,麦)・ソースかけ とりごぼう汁 かみかみあえ かみかみメニュー | 牛乳(乳) とり肉 油あげ ぶた肉 糸かまぼこ こんぶ だいず にぼし | ごぼう 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく トマト マッシュルーム きりぼしだいこん にんじん | ごはん じゃがいも 米油 でん粉 さとう ラード バター(乳) デミソース(麦) 生クリーム(乳) ごま油 ごま | 616 kcal | 26.5 g | 18.7 g | 2.6 g |
| 6 | 月 | ごはん ふりかけ 牛乳(乳) えびといかのチリソース煮(え) にくだんごとはるさめのスープ(麦) | 牛乳(乳) だいず とり肉 えび(え) いか あつあげ のり かつおぶし | 玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ きくらげ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな | ごはん でん粉 ラード パン粉(麦) はるさめ こめ油 さとう | 559 kcal | 24.6 g | 15.1 g | 2.6 g |
| 7 | 火 | 魚食 給食② 日本型食事献立 むぎごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 ほうれん草のごまあえ けんちん汁 | 牛乳(乳) とうふ みそ いわし かつおぶし | にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく ほうれん草 もやし | ごはん おおむぎ ごま じゃがいも 米油 コーンスターチ さとう | 578 kcal | 24.3 g | 17.8 g | 2.1 g |
| 8 | 水 | ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) かみかみメニュー マーボーだいこん こそかなだいず | 牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ みそ だいず 青のり にぼし | にんにく しょうが だいこん 玉ねぎ 長ねぎ にんじん たけのこ キャベツ こねぎ ほししいたけ トマト いら | ごはん さとう 米油 ごま油 でん粉 ごま 小麦粉(麦) ラード 米粉 | 657 kcal | 23.6 g | 21.7 g | 2.0 g |
| 9 | 木 | リクエスト献立 三和中学校 みそラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ】 牛乳(乳) コーンとエリンギのソテー(乳) れいとうパン | 牛乳(乳) ぶた肉 みそ ベーコン | にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 長ねぎ こまつな エリンギ パインアップル | ちゅうかソフトめん(麦) 米油 ラード バター(乳) | 575 kcal | 25.4 g | 13.8 g | 2.7 g |
| 10 | 金 | 食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) ジュリエンヌスープ ヨーグルト(乳) | 牛乳(乳) ベーコン とり肉 とりレバー ヨーグルト(乳) | 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ | パン(乳,麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) キャラメルクリーム(乳) | 710 kcal | 24.7 g | 27.2 g | 2.3 g |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 とりつくね(麦) ほうれん草のナムル にらたま汁(卵) | 牛乳(乳) とうふ たまご(卵) とり肉 | にら にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし | ごはん でん粉 パン粉(麦) さとう ごま油 ごま | 549 kcal | 25.5 g | 16.6 g | 2.5 g |
| 14 | 火 | ごはん なつとう 牛乳(乳) おやこ煮(卵) 日本型食事献立 きのこのみそ汁 | 牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 なた たまご(卵) なつとう | なめこ しいたけ だいこん 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こねぎ | ごはん さとう | 602 kcal | 30.4 g | 18.4 g | 2.7 g |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 とんカツ(麦) ソース ひじきの油いため もやしのみそ汁 | 牛乳(乳) 油あげ みそ だいず ぶた肉 とり肉 干しひじき さつまあげ | こまつな もやし しいたけ にんじん さやいんげん | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 さとう ごま | 571 kcal | 24.1 g | 18.4 g | 2.6 g |
| 16 | 木 | 魚食 給食③ 日本型食事献立 ごはん 牛乳(乳) こんにゃくとだいずのもの(麦) かみかみメニュー かながしらのふりかけ かみかみメニュー ほうれん草のみそ汁 ひとくちいちごゼリー | 牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 ちくわ(麦) だいず こんぶ かつおぶし かながしら | ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが いちご レモン | ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま | 573 kcal | 25.5 g | 15.1 g | 2.4 g |

11月(小学校)

三和学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | こんだて名 | からだをつくる食品 | からだのちょうしをととのえる食品 | エネルギーのもとになる食品 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|-----------|-----------|----------|--|
| 17 | 金 | コッペパン(乳,麦) なしジャム 牛乳(乳) コロケ(麦) ブロッコリーいため トマトスープ(卵) | 牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 | 玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン トマト にんじん ブロッコリー もやし なし レモン | パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) 米油 水あめ | 663 kcal | 24.6 g | 22.8 g | 2.6 g | |
| 20 | 月 | わかめごはん 牛乳(乳) はるまき(麦)  チャプスイ(え,卵,麦) りんご | 牛乳(乳) ぶた肉 えび(え) うずらたまご(卵) かまぼこ(卵,麦) だいず | 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース たけのこ にら にんにく りんご | ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) はるさめ さとう ラード 米油 | 夕食はうす味にしましょう。 | | | | |
| 21 | 火 | ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー キャベツとコーンのソテー | 牛乳(乳) スキムミルク(乳) チーズ(乳) ぶた肉 まぐろフレーク | 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ こまつな | ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 | 633 kcal | 21.3 g | 17.5 g | 2.4 g | |
| 22 | 水 | ごはん ひじきのりつくだ煮 牛乳(乳) さつまいもサラダ おでん(卵,麦) | 牛乳(乳) ちくわ(麦) こんぶ がんもどき うずらたまご(卵) ハム のり ほしひじき | こんにゃく だいこん にんじん ブロッコリー | ごはん 里いも さとう さつまいも マヨネーズ でん粉 水あめ | 609 kcal | 19.1 g | 18.2 g | 2.5 g | |
| 24 | 金 | こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) ひよこまめのソテー かぼちゃのシチュー(乳,麦) りんご | 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ウィナー ひよこまめ | 玉ねぎ かぼちゃ えだまめ りんご | パン(乳,麦) くらざとう じゃがいも 米油 ホワイトルウ(乳,麦) | 731 kcal | 27.6 g | 23.5 g | 1.9 g | |
| 27 | 月 | ◆...リクエスト献立...◆ 好間第四小学校 ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) さかなのなんばんづけ② やさしいスープ | | 「みんなが健康でいられるように、野菜や魚を入れました。おいしく食べて下さい！」(好間第四小学校より) | | | | | | |
| 27 | 月 | | 牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク ししゃも | 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 長ねぎ しょうが | ごはん <small>※リクエストの「オレンジ」は、別の日に実施します。</small> でん粉 米油 さとう | 夕食はうす味にしましょう。 | | | | |
| 28 | 火 | ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵)  すきやき(麦) みかん | 牛乳(乳) ぶた肉 やきどうふ たまご(卵) | はくさい にんじん 長ねぎ こまつな こんにゃく しいたけ みかん | ごはん さとう 米油 ふ(麦) | 636 kcal | 27.3 g | 18.7 g | 1.8 g | |
| 29 | 水 | ☆「和食とSDGs給食」献立☆ ~だしで味わう和食の日~ 和食の基本「だし」を味わえるみぞれ仕立て汁をはじめとする和食の献立です。できるだけ地場産物を活用し、環境への負担を減らしています。また、和食には食べ物を無駄にしない工夫がたくさんあり、それが食品ロス削減など、SDGsへの取組につながっています。だしのうま味や香りに注目し、食べ物への感謝の気持ちを持って味わいましょう。  | | | | | | | | |
| 29 | 水 | ごはん 牛乳(乳) 県産ぶたみそカツ(麦) きりぼしだいこんとこまつなの油いため ふゆやさいのみぞれじたて汁(麦) <small>かみかみメニュー</small> 県産りんごゼリー | 牛乳(乳) とり肉 油あげ こんぶ かつおぶし ぶた肉 みそ だいずミート さつまあげ | かぶの葉 かぶ しめじ ゆず えのきたけ きりぼしだいこん にんじん こまつな りんご | ごはん ぶ(麦) 里いも でん粉 小麦粉(麦) 水あめ パン粉(麦) 米油 さとう | 669 kcal | 23.6 g | 19.1 g | 2.0 g | |
| 30 | 木 | ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮  とん汁 ゆめオレンジ | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さば | しょうが こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん だいこん ゆめオレンジ | ごはん じゃがいも でん粉 さとう | 573 kcal | 23.1 g | 16.1 g | 2.0 g | |

給食回数：20回 エネルギー：619kcal たんぱく質：24.8g 脂質：18.9g カルシウム：407mg 食塩相当量：2.3g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)