

 令和6年 11月分 学校給食予定献立表（中学校） ☆☆☆ 今月の食育目標「地域の産物を知ろう」☆☆☆ 常磐学校給食共同調理場 									
日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーのおかかマヨあえ	牛乳(乳) とり肉 かつお節 チーズ(乳) 高野豆腐 スキムミルク(乳) まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ にんにく しょうが とうもろこし ブロッコリー	ごはん じゃがいも 砂糖 ココア パーム油 でん粉 マヨネーズ 米粉 ハヤシルウ(麦) 米油	860 kcal	28.9 g	24.9 g	2.9 g
夕食はうす味にしましょう。									
5	火	しょうゆラーメン ＜中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ＞ 牛乳(乳) パオズ(麦) ナムル風煮びたし	牛乳(乳) 豚肉 なると とり肉	玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) にんにく 小松菜 にんじん しょうが とうもろこし もやし、ほうれん草(福島県産)	中華ソフトめん(麦) 砂糖 米油 でん粉 小麦粉(麦) ごま油 ごま パン粉(麦)	710 kcal	33.5 g	16.3 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
6	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・ソースかけ とりごぼうスープ みかん	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 豚肉 みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草(福島県産) みかん	ごはん 大麦 もちきび 高きび 黒米 発芽玄米 はと麦 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ラード アマランサス 油	766 kcal	29.9 g	18.2 g	2.4 g
7	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) サーモンフライ(麦) タルタルソース とり肉と豆のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 大豆 ます	にんにく にんじん 玉ねぎ レモン マッシュルーム さやいんげん パセリ トマト しょうが こんにやく ピクルス	パン(乳,麦) 米油 パン粉(麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 油 でん粉 砂糖 なたね油 水あめ	795 kcal	35.3 g	26.8 g	2.8 g
8	金	ごはん 牛乳(乳) マーボー春雨 チャプスイ(え) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 いか えび(え) かまぼこ みそ	たけのこ 干しいたけ ぶどう キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	ごはん ごま油 でん粉 春雨 砂糖	719 kcal	25.3 g	13.5 g	2.6 g
** 地産地消週間 **			11/11～11/15は給食の食材に地場産物を積極的に使用しています。福島県産やいわき市産の食材がたくさん登場しますので、お楽しみに！						
11	月	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) <u>かみかみメニュー</u> けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ きな粉 卵(卵) 大豆(福島県産) とり肉 昆布 ちくわ(麦) かつお節	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) こんにやく	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 砂糖 でん粉 油	728 kcal	28.1 g	19.7 g	2.5 g
12	火	☆ ふくしままるごとメニュー ☆ 十穀米入りごはん 牛乳(乳) 豚肉のみそづけ焼き ほうれん草のえごまあえ ワンタンスープ あまざけヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ベーコン(福島県産) 豚肉(福島県産) みそ スキムミルク(乳)	長ねぎ、しいたけ、小松菜(いわき市産) もやし、ほうれん草(福島県産) にんじん 玉ねぎ	ごはん 三温糖 でん粉 砂糖 大麦 きび、はとむぎ、しこく米、米粉 発芽玄米、米こうじ(福島県産) じゅうねん(いわき市産) あわ ひえ	834 kcal	28.7 g	25.5 g	2.9 g
夕食はうす味にしましょう。									
13	水	ごはん 牛乳(乳) ももかつ(麦)・ソースかけ なめこもやしのみそ汁 ミントマト②	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆、豚肉(福島県産)	なめこ、長ねぎ、ミニトマト(いわき市産) もやし(福島県産)	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 三温糖	767 kcal	30.1 g	24.0 g	2.8 g
夕食はうす味にしましょう。									
14	木	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) キャベツメンチかつ(麦)・ワインソースかけ かぼちゃのクリームスープ(乳,麦) ーロブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 ほたて スキムミルク(乳) 豚肉 寒天 チーズ(乳) とりがら	とうもろこし かぼちゃ(いわき市産) 玉ねぎ にんじん キャベツ ブルーベリー(福島県産) いちご	パン(乳,麦) コーンスターチ 砂糖 小麦粉(麦) 油 でん粉 生クリーム(乳) パン粉(麦) 米油	819 kcal	28.6 g	26.8 g	2.4 g
15	金	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) とりつくね②(麦) 呉汁	牛乳(乳) 大豆(福島県産) 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 とり肉 ひじき	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	767 kcal	30.5 g	24.4 g	2.4 g
18	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し 五目豆 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ いわし	枝豆 にんじん ごぼう こんにやく しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 砂糖 ごま	779 kcal	30.6 g	19.7 g	2.6 g
19	火	きのこうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+きのこかけ汁＞ ちくわのいそべあげ(麦) <u>かみかみメニュー</u> ちくわのいそべあげ(麦) 小魚	牛乳(乳) とり肉 なると ちくわ(麦) 青のり かたくちいわし 大豆	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ なめこ、長ねぎ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) 干しいたけ	ソフトめん(麦) でん粉 米油 砂糖 ごま	696 kcal	33.7 g	14.1 g	2.9 g
夕食はうす味にしましょう。									
20	水	トマにやんキムチ丼 牛乳(乳) ひじきしゅうまい①(麦) 中華スープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 昆布 大豆 ひじき	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 長ねぎ、トマト、しいたけ(いわき市産) ほうれん草、もやし、にら(福島県産) しょうが にんにく キャベツ	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 米粉 きび砂糖 ごま 小麦粉(麦)	747 kcal	32.9 g	19.7 g	2.5 g

11月(中学校)



常磐学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
21	木	コッペパン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) カレーコロッケ(麦) ジュリエンスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ たまねぎ にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも 砂糖 米油 パン粉(麦) マーシャルビーンズ(乳)	777 kcal	27.2 g	33.5 g	2.6 g
22	金	リクエストメニュー ★ 藤原小学校 ★ ☆ 食育の日献立 ☆ 麦ごはん(主) 牛乳(乳) かみかみメニュー 魚のみそマヨ焼き(主) 金平ごぼう(主) たまごスープ(卵) 汁物 副菜	牛乳(乳) とり肉 卵(卵)(福島県産) たら みそ ひよこ豆	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草(福島県産) ごぼう レモン パセリ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 米油 ごま マヨネーズ 調合油	740 kcal	30.4 g	19.9 g	2.7 g
25	月	リクエストメニュー ★湯本第一小学校・内郷第二中学校★ ごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き かみかみ和え 豚汁 はちみつレモンゼリー かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ とり肉	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) 切り干し大根 しょうが バジル にんにく レモン	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 オリーブオイル 水あめ はちみつ	820 kcal	30.2 g	19.3 g	2.5 g
26	火	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦)・ガーリックソースかけ とり塩肉じゃが みかん	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豆乳 たい	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 枝豆 とうもろこし にんにく みかん	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 砂糖 なたね油 でん粉 小麦粉(麦)	800 kcal	25.6 g	21.2 g	2.7 g
27	水	☆地元料理人による「和食給食」献立☆ ～だしで味わう和食の日～ 和食の基本は「だし」です。だしを味わう本格的な和食の献立を、いわき市平にある和食料理店「田町平安」の鈴木伸明さんが考えました。秋かおるいも煮汁には、昆布やかつお節・さば節などの合わせだしを使っています。だしのうま味や香りに注目して味わって食べましょう。 「和食は世界に誇れる素晴らしい食文化です。もっと和食のよさを知ってもらいたいです。」 鈴木さん より							
		魚食給食 ごはん 牛乳(乳) 常磐あんこうのからあげ 秋なすのみそ炒め 秋かおるいも煮汁 一口りんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉 大豆 あんこう(いわき市産) 寒天	大根 にんじん 小松菜 しょうが レモン しいたけ、なめこ、長ねぎ(いわき市産) 玉ねぎ なす さやいんげん りんご	ごはん さつまいも なたね油 米油 砂糖 でん粉	754 kcal	29.9 g	17.9 g	2.3 g
28	木	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ 白菜のクリームシチュー(乳,麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 とりがら チーズ(乳) スキムミルク(乳) 卵(卵)	白菜 玉ねぎ にんじん トマト	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 でん粉 パーム油 米油 大豆油	785 kcal	31.8 g	23.2 g	2.7 g
29	金	麦ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 ひじきと根菜の油炒め たぬき汁	牛乳(乳) さつま揚げ かつおぶし ひじき とり肉 油揚げ いわし	こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ(いわき市産) しょうが ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 米油 ごま コーンスターチ 三温糖	722 kcal	29.0 g	18.7 g	2.7 g
*給食回数 20 回 *平均栄養価 エネルギー：769kcal たんぱく質：30.0g 脂質：21.4g カルシウム：420mg 食塩：2.6g									

*給食回数 20 回

*平均栄養価

エネルギー：769kcal

たんぱく質：30.0g

脂質：21.4g

カルシウム：420mg

食塩：2.6g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。