



令和6年 11月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 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	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体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 金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・ソースかけ とりごぼうスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず ぶた肉 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) オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード	568 kcal	24.1 g	16.1 g	2.1 g
5 火	ごはん 牛乳(乳) とうふナゲット②(麦)・ガーリックソースかけ わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ とうにゆう たい	にんじん 長ねぎ(いわき市産) とうもろこし えだまめ 玉ねぎ にんにく ぶどう	ごはん でんぷん さとう なたね油 こめ油 さんおんとう 小麦粉(麦)	605 kcal	17.8 g	19.3 g	2.2 g
6 水	しょうゆラーメン 牛乳(乳) くちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> パオズ(麦) ナムル風煮びたし	牛乳(乳) ぶた肉 なると とり肉	玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) こまつな にんじん しょうが にんにく とうもろこし もやし、ほうれん草(福島県産)	ちゅうかソフトめん(麦) さとう こめ油 でんぷん ごま油 ごま パン粉(麦) 小麦粉(麦)	543 kcal	26.7 g	14.1 g	2.5 g
7 木	ざつこごはん 牛乳(乳) あつあげの肉みそあんかけ かみかみメニュー こまつなのみそ汁 ござかな	牛乳(乳) 油あげ とうふ だいず(福島県産) みそ あつあげ とり肉 ちりめんじゃこ	こまつな 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ 長ねぎ(いわき市産) しょうが	ごはん 大むぎ もちきび 高きび はと麦 はつがげんまい 黒こめ アマランサス じゃがいも こめ油 さんおんとう でんぷん アーモンド	594 kcal	24.6 g	19.1 g	1.7 g
8 金	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 だいず 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) こめ油 パン粉(麦) じゃがいも 小麦粉(麦) なたね油 でんぷん さとう 水あめ 油	685 kcal	30.9 g	25.1 g	2.4 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) ももカツ(麦)・ソースかけ ご汁 ミノトマト②	牛乳(乳) 大豆(福島県産) ぶた肉 油あげ とうふ みそ	長ねぎ、ミノトマト(いわき市産) にんじん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) さんおんとう	642 kcal	26.5 g	21.3 g	2.2 g
12 火	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) とりつくね②(麦) けんちん汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ かつおぶし とり肉 だいず ひじき	こんにやく ごぼう にんじん 玉ねぎ だいこん 長ねぎ(いわき市産)	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦)	605 kcal	23.6 g	21.5 g	2.0 g
13 水	☆ ふくしままるごとメニュー ☆		福島県産のぶた肉やほうれん草、いわき市産のえごまなど地元の食材をたくさん使用した献立です！味わって食べましょう♪					
	じゅつこく米入りごはん 牛乳(乳) ぶた肉のみそつけ焼き 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) ぶた肉(福島県産) みそ スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ、しいたけ、こまつな(いわき市産) もやし、ほうれん草(福島県産)	ごはん さんおんとう でんぷん さとう きび、はと麦、しろこめ、こめこ はつがげんまい、こめこ(福島県産) じゅうねん(いわき市産) あわ おおむぎ ひえ おおむぎ	661 kcal	23.9 g	22.9 g	2.3 g
14 木	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) こんにやくとだいずの煮もの(麦) なめこともやしのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ みそ だいず、たまご(卵)(福島県産) とり肉 油あげ こんぶ きなこ ちくわ(麦) かつおぶし	なめこ、長ねぎ(いわき市産) もやし(福島県産) こんにやく にんじん	ごはん こめ油 さんおんとう さとう でんぷん 油	583 kcal	26.3 g	19.2 g	2.3 g
15 金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウイナー・ケチャップソースかけ かぼちゃのクリームスープ(乳,麦) ひとくちブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 ほたて かんてん スキムミルク(乳) とりがら チーズ(乳) ぶた肉(福島県産)	とうもろこし かぼちゃ(いわき市産) 玉ねぎ にんじん レモン ブルーベリー(福島県産)	パン(乳,麦) さんおんとう コーンスターチ さとう でんぷん 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳)	605 kcal	23.4 g	24.4 g	2.1 g
18 月	トマにゃんキムチ丼 牛乳(乳) ひじきしゅうまい①(麦) ちゅうかはるさめスープ ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 こんぶ だいず ひじき かんてん	長ねぎ、トマト、しいたけ、なし(いわき市産) ほうれん草、ニラ、もやし(福島県産) きくらげ にんじん しょうが だいこん にんにく 玉ねぎ 白さい キャベツ	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 さとう こめ粉 きびざとう ごま 小麦粉(麦)	588 kcal	26.3 g	17.0 g	2.1 g
19 火	リクエストメニュー ★ 藤原小学校 ★		主菜は、これからの季節においくなる”たら”のみそマヨ焼きです！CMです「栄養のバランスをよしたよ〜」のこさず食べてね！					
	☆ 食育の日献立 ☆		主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)					
	ごはん(主食) 牛乳(乳) 魚のみそマヨ焼き(主菜) きんぴらごぼう(副菜) たまごスープ(卵) 汁物	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)(福島県産) たら みそ ひよこ豆	玉ねぎ ほしいたけ 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 でんぷん さとう 油 こめ油 ごま マヨネーズ	593 kcal	26.1 g	18.6 g	2.2 g



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	
20	水	ごもくうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+ごもくかけ汁＞ ちくわのいそべあげ(麦) こざかな かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 なた 油あげ ちくわ(麦) 青のり かたくちいわし だいず	にんじん ほうれん草(福島県産) しいたけ、長ねぎ(いわき市産)	ソフトめん(麦) さんおんとう でんぷん こめ油 さとう ごま	562 kcal	28.9 g	14.9 g	2.5 g	
21	木	チキンカレーライス(乳,麦) <むぎごはん> 牛乳(乳)・ストロベリー ブロッコリーのおかかマヨあえ	牛乳(乳) とり肉 かつおぶし チーズ(乳) こうやどうふ スキムミルク(乳) まぐるフレーク	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが とうもろこし ブロッコリー	ごはん 大むぎ こめ油 さとう じゃがいも パーム油 マヨネーズ でんぷん ハヤシルウ(麦)	666 kcal	23.3 g	21.3 g	2.4 g	
22	金	コッペパン(乳,麦) マーシャルピンズ(乳) 牛乳(乳) にんじんメンチかつ(麦)・ワインソースがけ ジュリエンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) こめ油 でんぷん さとう パン粉(麦) マーシャルピーンズ(乳)	624 kcal	23.8 g	26.4 g	2.2 g	
25	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし 五目豆 ひとくちさつまいもプリン	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまいあげ いわし とうにゆう かんでん	えだまめ にんじん ごぼう こんにやく しょうが	ごはん じゃがいも ごま こめ油 さんおんとう さとう でんぷん さつまいも(福島県産)	620 kcal	25.8 g	18.3 g	2.0 g	
26	火	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 かみかみあえ とん汁 はちみつレモンゼリー かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉 みそ だいず(福島県産) かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ	こんにやく 玉ねぎ にんじん レモン だいこん 長ねぎ(いわき市産) にんにく きりぼしだいこん しょうが バジル	今日は2校合同のリクエストメニューです。「ごはん」、「とり肉のバジル焼き」、「はちみつレモンゼリー」が共通のメニューでした。 汁物と副菜は、栄養のバランスを考えて組み合わせています。 CMです(湯本1小)「栄養満点おいしく楽しく！残さずたくさんたべましょう！」 (内郷2中)「残さず食べて、午後の授業もがんばりましょう！」					
27	水	むぎごはん 牛乳(乳) きのこのしのだ煮(麦) チャプスイ(え) みかん	牛乳(乳) いか ぶた肉 えび(え) かまぼこ だいず 油あげ とり肉	たけのこ ほしいたけ キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん グリンピース みかん こんにやく しいたけ(いわき市産)	ごはん 大むぎ ごま油 でんぷん さとう パン粉(麦)	556 kcal	23.0 g	13.7 g	1.6 g	
28	木	<p>☆地元料理人による「和食給食」献立☆ ～だしで味わう和食の日～</p> <p>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。秋がおおるいも煮汁には、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。</p> <p>「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</p> <p>いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「あんこう」です。</p> <p>魚食給食</p>								
29	金	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) カレーコロッケ(麦) はくさいのクリームシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほどて ぶた肉 とりから チーズ(乳) スキムミルク(乳) だいず	はくさい 玉ねぎ にんじん にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも 油 さとう 小麦粉(麦) りんごジャム(福島県産) パーム油 こめ油 パン粉(麦)	702 kcal	24.8 g	23.6 g	2.0 g	

*給食回数 20回 *平均栄養価 エネルギー：614kcal たんぱく質：25.1g 脂質：19.6g カルシウム：358mg 食塩：2.1g

※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)等が混入の可能性があります。

※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児童が見られます。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。