



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 : 和食の良さを知ろう

今月の地場産物 (太字): じゃがいも、かぼちゃ、にんにく、さといも、長ねぎ、大根、白菜、豆腐、油揚げ、ベーコン、大豆、生揚げ、卵、みそ、きくらげ、ブロッコリー、もやし、にら、エリンギ、なめこ、こんにゃく、りんご、大豆ミート、とり肉

三和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) <small>日本型食事献立</small> いわしの土佐煮 小松菜ののりごまあえ けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ いわし かつお節 のり	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく こまつな もやし	ごはん じゃがいも 米油 コーンスターチ 砂糖 ごま	739 kcal	37.1 g	20.2 g	2.3 g
5	火	ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 タルタルソース 呉汁 みかん	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉	長ねぎ にんじん こんにゃく 玉ねぎ ピクルス レモン パセリ みかん	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 水あめ	841 kcal	36.4 g	23.6 g	2.2 g
6	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ビーンズソテー <small>かみかみメニュー</small> キャロットポタージュ(乳,麦) 小魚アモト	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 生クリーム(乳) ベーコン ひよこ豆 煮干し	玉ねぎ にんじん グリンピース 枝豆 とうもろこし	ねじりパン(乳,麦) 生クリーム(乳) じゃがいも かつお(乳,麦) オリーブオイル アモト ごま 米油	822 kcal	36.7 g	28.8 g	2.3 g
7	木	みそラーメン【中華リトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) りんご <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豚肉 みそ	にんにく しょうが にんじん りんご たけのこ キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし こまつな 長ねぎ にら	中華リトめん(麦) 米油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 米粉	830 kcal	33.0 g	24.2 g	3.1 g
8	金	かおりごはん 牛乳(乳) かみかみあえ <small>かみかみメニュー</small> おでん(卵,麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ちくわ(麦) がんもどき うずら卵(卵) 昆布 糸かまぼこ	青しそ こんにゃく 大根 にんじん 切り干し大根 しょうが レモン	ごはん さといも 砂糖 ごま油 ごま 水あめ はちみつ	770 kcal	22.9 g	15.4 g	2.9 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) <small>ごはんにのせて食べましょう。</small> 三色そばろごはんの具(卵) ハッシュポテト 大根とベーコンのスープ	牛乳(乳) ベーコン わかめ とり肉 卵(卵)	<small>11/11~15は、地産地消週間です。</small> 大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ しょうが 枝豆	ごはん 米粉 油 じゃがいも 米油 砂糖	750 kcal	29.9 g	23.5 g	2.6 g
12	火	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> 厚焼き卵(卵) こんにゃくの煮物(麦) ほうれん草のみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 卵(卵) とり肉 昆布 ちくわ(麦) 大豆 かつお節	ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 ごま	759 kcal	32.1 g	22.3 g	2.4 g
13	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ポークウイナー・トマトソース 青のりポテト(乳) 米粉ワンタンスープ	牛乳(乳) とり肉 ウイナー 青のり	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 きくらげ トマト にんにく	パン(乳,麦) でん粉 米粉 オリーブオイル 砂糖 じゃがいも バター(乳)	721 kcal	28.9 g	29.2 g	2.8 g
14	木	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> 県産とりつくね(麦) ブロッコリーソテー(乳) にらたま汁(卵)	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) とり肉 ベーコン	にら にんじん 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ	ごはん でん粉 パン粉(麦) バター(乳)	747 kcal	33.3 g	23.7 g	2.4 g
15	金	☆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。		常磐沖で水揚げされた「あんこう」を唐揚げにしました。		「和食は世界に誇れるすばらしい食文化です。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 <small>日本型食事献立</small> ごはん 牛乳(乳) あんこうの唐揚げ 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 豚肉 大豆ミート みそ 寒天 あんこう	大根 にんじん しいたけ なめこ 長ねぎ こまつな しょうが なす 玉ねぎ さやいんげん りんご レン	ごはん さつまいも でん粉 米油 砂糖	743 kcal	29.6 g	17.1 g	2.1 g

給食回数：20回 エネルギー：778kcal たんぱく質：31.5g 脂質：22.2g カルシウム：441mg 食塩相当量：2.5g

11月（中学校）

三和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
18 月	ごはん 牛乳(乳) ごぼうとキャベツのバターソテー(乳) じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ 豚肉 ヨーグルト(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 バター(乳)	786 kcal	32.7 g	16.1 g	2.4 g
19 火	麦ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 ししゃもフライ②(麦) かみかみメニュー 切り干し大根の煮物 わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 大豆 子持ちししゃも 豚肉 油揚げ	長ねぎ 切り干し大根 こんにゃく にんじん 干しいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	740 kcal	28.2 g	21.1 g	2.5 g
20 水	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) マカロニのミートソース煮(麦) ポトフスープ	牛乳(乳) ウインナー とり肉	玉ねぎ キャベツ かぶ にんじん ブロッコリー パセリ にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも マカロニ(麦) オリーブオイル キャラメルクリーム(乳)	738 kcal	29.6 g	20.1 g	2.6 g
21 木	かきたまうどん 【ソフトめん(麦)+かけ汁(卵)】牛乳(乳) 中華ごま団子(乳,麦) 大学いも	牛乳(乳) とり肉 なんと 卵(卵) あずき	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ えのきたけ	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ごま ラード 米粉 米油 さつまいも 水あめ ごま	886 kcal	34.9 g	21.3 g	3.0 g
22 金	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ひじきのサラダ チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 干しひじき まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく チンゲンサイ もやし	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 砂糖 ごま	838 kcal	30.4 g	25.5 g	3.2 g
25 月	★ こうやしょうがっこう 高野小学校 ★ リクエスト ごはん 牛乳(乳)・ココア  とり肉の唐揚げ② ぎょうざスープ(麦)	「みんなが好きな食べ物を集め、栄養のある食べ物も入れてみました。残さず食べて下さい！」(高野小学校より)						
25 月	ごはん 牛乳(乳)・ココア とり肉の唐揚げ② ぎょうざスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉	キャベツ しょうが 長ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード もち米 米油 ココア	744 kcal	28.4 g	19.4 g	2.6 g
26 火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さばのみそ煮 白菜の煮びたし どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば とり肉	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 こまつな	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 ごま油 ごま	758 kcal	30.4 g	22.0 g	2.3 g
27 水	コッパパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 花豆ポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 白大豆 チーズ(乳) 大豆 豚肉 スキムミルク(乳) 豆乳	玉ねぎ パセリ かぼちゃ にんじん ほうれん草 いちご	パン(乳,麦) 生クリーム(乳) じゃがいも ホワイトルウ(麦) ラード さつまいも でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	826 kcal	30.4 g	27.8 g	2.2 g
28 木	ごはん 納豆 牛乳(乳) 日本型食事献立 もやしとひき肉の油炒め のっぺい汁	牛乳(乳) 生揚げ とり肉 大豆ミート 納豆	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ もやし こまつな	ごはん さといも でん粉 米油	717 kcal	30.7 g	19.6 g	2.1 g
29 金	雑穀ごはん 牛乳(乳) 中華煮びたし マーボー豆腐(麦) みかん	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ みかん	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマノガ 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	798 kcal	34.7 g	22.6 g	2.2 g

◎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」「くるみ」を含む食品は使用していませんが、製造工場で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)