



令和6年11月分 学校給食予定献立表（小学校）

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

今月の食育目標：和食の良さを味わおう

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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのとさ煮 こまつなのりごまあえ けんちん汁		牛乳(乳) とうふ みそ いわし かつお節 のり	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん 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 さとう ごま	579 kcal	23.9 g	17.7 g	1.9 g
5火	ごはん 牛乳(乳) チキンなんばん タルタルソース ご汁 みかん		牛乳(乳) だいた ぶた肉 油あげ とうふ 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 さとう 水あめ	672 kcal	30.5 g	19.6 g	2.1 g
6水	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) ビーンズソテー かみかみメニュー キャロット ターキー(乳、麦) こざかなアーモンド		牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ひよこ豆 にぼし	玉ねぎ にんじん グリンピース えだまめ とうもろこし	ねじりパン(乳、麦) 生クリーム(乳) じゃがいも 和食粉(乳、麦) オリーブオイル アーモンド ごま 米油	662 kcal	31.0 g	24.1 g	2.0 g
7木	みそラーメン【ちゅうかりめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) りんご かみかみメニュー		牛乳(乳) ぶた肉 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	ちゅうかりめん(麦) 米油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 米粉	590 kcal	24.7 g	17.9 g	2.7 g
8金	かおりごはん 牛乳(乳) かみかみあえ かみかみメニュー おでん(麦) はちみつレモンゼリー		牛乳(乳) ちくわ(麦) がんもどき 糸かまぼこ こんが	青しそ こんにゃく だいこん にんじん きりぼしだいこん しょうが レモン	ごはん さといも さとう ごま油 ごま 水あめ はちみつ	601 kcal	17.5 g	11.9 g	2.6 g
11月	ごはん 牛乳(乳) ごはんにのせて食べましょう。 三色そばろごはんのぐ(卵) ハッシュポテト だいこんとベーコンのスープ		牛乳(乳) ベーコン わかめ とり肉 たまご(卵)	11/11～15は、地産地消週間です。 だいこん にんじん しいたけ 玉ねぎ しょうが えだまめ		夕食はうす味にしましょう。 633 kcal			
12火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あつやきたまご(卵) こんにゃくの煮もの(麦) ほうれん草のみそ汁 かみかみメニュー		牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ たまご(卵) とり肉 こんが ちくわ(麦) だいた かつおがし	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 さとう 米油 ごま	582 kcal	25.6 g	18.2 g	2.0 g
13水	ドッグパン(乳、麦) 牛乳(乳) ポークウインナー・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 ウインナー 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 さとう じゃがいも バター(乳)	573 kcal	23.4 g	24.2 g	2.2 g
14木	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 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) とうふ たまご(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)	598 kcal	28.4 g	20.9 g	2.0 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。 魚食給食 日本型食事献立 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								
	ごはん 牛乳(乳) あんこうのからあげ 秋なすのみそいため 秋かおるいも煮汁 ひとくちりんごゼリー		牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいたミート みそ かんてん あんこう	だいこん 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 さとう	609 kcal	26.0 g	16.3 g	1.8 g

給食回数：20回 エネルギー：618kcal たんぱく質：25.7g 脂質：19.2g カルシウム：399mg 食塩相当量：2.1g

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
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 あつあげ さつまあげ ぶた肉 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 さとう でん粉 バター(乳)	633 kcal	26.7 g	14.3 g	2.1 g
19	火	むぎごはん 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 きりぼしだいこんの煮もの わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ だいず こもちししゃも ぶた肉 あぶらあげ	長ねぎ きりぼしだいこん こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん	ごはん おおむぎ じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 さとう	590 kcal	24.1 g	19.8 g	2.1 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)	608 kcal	24.4 g	17.6 g	2.0 g
21	木	かきたまうどん 【ソフトめん(麦)+かけ汁(卵)】牛乳(乳) ちゅうかごまだんご(乳,麦) だいがくいも	牛乳(乳) とり肉 なんと たまご(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) さとう ごま ラード 米粉 米油 さつまいも 水あめ ごま	703 kcal	27.5 g	19.0 g	2.6 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) ぶた肉 チーズ(乳) スkimミルク(乳) ほしひじき 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 さとう ごま	660 kcal	25.6 g	22.1 g	2.8 g
25	月	★ 高野小学校 ★ リクエスト ごはん 牛乳(乳)・ココア とり肉のからあげ② ぎょうざスープ(麦) 	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉	キャベツ しょうが 長ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 ラード もち米 米油 ココア	613 kcal	25.8 g	18.5 g	2.0 g
26	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さばのみそ煮 はくさいの煮びたし どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 はくさい こまつな	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) さとう ごま油 ごま	597 kcal	25.3 g	19.2 g	2.0 g
27	水	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) はなまめポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 だいず しろはなまめ チーズ(乳) とうにゅう スキムミルク(乳) ぶた肉	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 さとう	658 kcal	24.2 g	22.7 g	1.9 g
28	木	ごはん なつとう 牛乳(乳) 日本型食事献立 もやしとひき肉の油いため のっぺい汁	牛乳(乳) なまあげ とり肉 だいずミート なつとう	こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ もやし こまつな	ごはん さといも でん粉 米油	556 kcal	25.3 g	16.1 g	1.7 g
29	金	ざっこくごはん かみかみメニュー 牛乳(乳) ちゅうか煮びたし かみかみメニュー マーボーどうふ(麦) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 おしむぎ もちきび 高きび はつがげんまい くらまい はとむぎ アマラガス 米油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ	636 kcal	29.5 g	19.9 g	1.9 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）