



令和6年 11月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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 | カレー南蛮 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+カレー南蛮汁＞ ちくわの磯辺揚げ(麦)② ヨーグルト(乳) | 牛乳(乳)(<u>福島県産・通年</u>) ちくわ(麦) 青のり 豚肉 ヨーグルト(乳) | にんじん 玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが 長ねぎ | ソフトめん(麦) でん粉 米粉 米油 砂糖 米粉のカレールウ | 887 kcal | 38.3 g | 22.0 g | 3.5 g |
| ♪勿来第二中学校リクエストメニュー♪ 献立CMです『みなさんが大好きな給食のメニューを組み合わせました。味わって食べてください。』 | | | | | | | | | |
| 5 | 火 | ツナごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② たまごスープ(卵) アセロラゼリー | 牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク <u>卵(卵)(福島県産)</u> | しょうが にんじん とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 アセロラ りんご  | <u>ごはん(福島県産・通年)</u> でん粉 米油 きび砂糖 砂糖 | 883 kcal | 40.9 g | 28.7 g | 2.8 g |
| 6 | 水 | ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウイナー・チリソースかけ 小松菜とエリンギのソテー キャロットポタージュ(乳,麦) | 牛乳(乳) ベーコン とり肉 大豆 <u>ウイナー(福島県産)</u> 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ <u>もやし(福島県産・通年)</u> 小松菜 <u>エリンギ(いわき市産)</u> トマト | パン(乳,麦) 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) 油 ラード | 740 kcal | 31.8 g | 29.6 g | 2.7 g |
| 7 | 木 | ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・ごまソースかけ <u>切り干し大根と小松菜の油炒め</u> じゃがいもとねぎのみそ汁 | 牛乳(乳) 大豆 豆腐 おから かつお節 とり肉 豚肉 <u>大豆ペースト(福島県産・通年)</u> さつま揚げ 油揚げ みそ | しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく 切り干し大根 <u>小松菜(いわき市産)</u> 大根 長ねぎ | ごはん でん粉 砂糖 なたね油 きび砂糖 ごま 米油 じゃがいも  | 757 kcal | 28.0 g | 19.8 g | 2.3 g |
| 8 | 金 | <u>麦ごはん</u> 牛乳(乳) 揚げ豆腐の肉みそあん② 磯和え きのこ入りすいとん汁(麦) | 牛乳(乳) 豆腐 豚肉 みそ かまぼこ 昆布 のり とり肉 油揚げ | 玉ねぎ <u>こねぎ(いわき市産)</u> 白菜 しょうが ほうれん草 にんじん 大根 干しいたけ しめじ ごぼう 長ねぎ | ごはん 大麦 でん粉 米油 きび砂糖 すいとん(麦) | 825 kcal | 31.2 g | 23.7 g | 2.4 g |
| 11 | 月 | ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)② <u>切り昆布の油炒め</u> 小松菜ともやしのみそ汁 | 牛乳(乳) 大豆 干しひじき 昆布 <u>とり肉・豆腐・豚肉(福島県産)</u> 油揚げ みそ 大豆ペースト | 玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん  小松菜 もやし | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 米油 | 739 kcal | 29.0 g | 22.7 g | 2.2 g |
| ～ふくしまを味わおう給食～ 福島県でとれた食材をたくさんとり入れたメニューです。どれが福島県産の食材か、食べながら確認してみましょう。 | | | | | | | | | |
| 12 | 火 | ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② <u>豚肉とおかごぼうのしょうが炒め</u> なっこそ汁 県産ひとりんごコンポート | 牛乳(乳) みそ 大豆ペースト <u>豚肉・豆腐(福島県産)</u> <u>目光(いわき市産)</u> | <u>おかごぼう・なめこ(いわき市産)</u> <u>小松菜(いわき市産)</u> ごぼう 大根 にんじん こんにゃく しょうが 長ねぎ りんご(福島県産) レモン | ごはん でん粉 米粉 米油 きび砂糖 <u>おくいも(いわき市産)</u> 砂糖 | 774 kcal | 30.7 g | 16.6 g | 1.6 g |
| 13 | 水 | コッペパン(乳,麦) 福島県産ももジャム 牛乳(乳) コーンとキャベツのサラダ とり肉と豆のトマト煮 <u>小魚</u> | 牛乳(乳) <u>とり肉(福島県産)</u> <u>大豆(福島県産)</u> かたくちいわし | キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム さやいんげん <u>トマト(いわき市産)</u> | パン(乳,麦) 米油 砂糖 じゃがいも <u>おくいも(いわき市産)</u> さつまいも <u>ももジャム(福島県産)</u> 水あめ | 709 kcal | 25.3 g | 17.3 g | 2.3 g |
| ～ふくしま応援カレー給食～ 福島県には野菜・果物・水産・畜産など豊かな恵みにかこまれています。地元産を食べてふくしまを元気に！！ | | | | | | | | | |
| 14 | 木 | 秋野菜カレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) さつまいもサラダ ふくしまブルーベリーゼリー  | 牛乳(乳) チーズ(乳) スキムミルク(乳) <u>ハム・豚肉(福島県産)</u> <u>大豆ミート(福島県産・通年)</u> | 玉ねぎ きゅうり にんじん なす しめじ にんにく <u>ブロッコリー・ブルーベリー(福島県産)</u> | ごはん さつまいも マヨネーズ 米粉 でん粉 カレールウ(乳,麦) 砂糖 ハヤシルウ(麦) 米油 | 835 kcal | 22.5 g | 23.4 g | 3.0 g |
| 15 | 金 | しょうゆラーメン 牛乳(乳)・コーヒー ＜中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ＞ 味付け煮卵(卵) もやしと豚肉の油炒め  | 牛乳(乳) なんと <u>豚肉・卵(卵)(福島県産)</u> | にんじん <u>にら(福島県産)</u> もやし <u>長ねぎ・小松菜(いわき市産)</u> 玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ | 中華ソフトめん(麦) 砂糖 米油 | 719 kcal | 34.2 g | 16.8 g | 3.5 g |
| 18 | 月 | ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) 減塩ソース キャベツとウイナーのソテー 野菜スープ  | 牛乳(乳) 大豆 ホキ <u>ウイナー(福島県産)</u> ベーコン | にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ もやし <u>ほうれん草(福島県産)</u> | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 | 747 kcal | 26.9 g | 22.3 g | 2.5 g |
| 19 | 火 | ごはん 牛乳(乳) いかなゲット② <u>れんこんのみそ炒め</u> キムチチゲ | 牛乳(乳) たら いか とり肉 大豆ミート みそ 豚肉 焼き豆腐 大豆 | れんこん にんじん さやいんげん 白菜 しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんにく えのきたけ <u>にら(福島県産)</u> りんご | ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 きび砂糖 ごま油 水あめ  | 768 kcal | 33.2 g | 20.2 g | 2.9 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 | 食パン(乳,麦) チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ | 牛乳(乳) 大豆 れん乳(乳) 豚肉 ベーコン | さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし にんじん ほうれん草 キャベツ セロリ パセリ | パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 油 小麦粉(麦) 水あめ 砂糖 米油 きび砂糖 オリーブオイル | 770 kcal | 26.6 g | 24.4 g | 3.2 g |
| 21 | 木 | 麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さんまかん煮 キャベツと油揚げの煮びたし ざざく | 牛乳(乳) さんま 油揚げ とり肉 焼き豆腐 | しょうが 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 こんにやく | ごはん でん粉 砂糖 きび砂糖 ごま油 里芋 大麦 | 722 kcal | 37.3 g | 19.6 g | 2.2 g |
| 22 | 金 | ごはん 牛乳(乳) 納豆 豚肉のうま煮 具だくさんみそ汁 | 牛乳(乳) 大豆 納豆 豚肉 凍り豆腐 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト | 玉ねぎ にんじん こんにやく 長ねぎ 干しいたけ こねぎ(いわき市産) えのきたけ ほうれん草 | ごはん 砂糖 きび砂糖 じゃがいも | 758 kcal | 34.7 g | 19.9 g | 2.3 g |
| <p>♪勿来第三小学校リクエストメニュー♪ 献立CMです『野菜が好きなぼくたちが考えました。みなさんおいしくいただきます。』</p> | | | | | | | | | |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え せんべい汁(麦) はちみつレモンゼリー | 牛乳(乳) とり肉 かまぼこ かつお節 | バジル にんにく ブロッコリー ごぼう アスパラガス とうもろこし にんじん 長ねぎ 干しいたけ レモン | ごはん オリーブオイル マヨネーズ 小麦粉(麦) 水あめ はちみつ | 833 kcal | 34.6 g | 17.8 g | 2.3 g |
| 26 | 火 | マーボー豆腐丼 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② わかめスープ | 牛乳(乳) 大豆 いわし 豚肉 豆腐 みそ とり肉 わかめ | しょうが 玉ねぎ にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ グリンピース もやし 長ねぎ とうもろこし | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード きび砂糖 ごま | 751 kcal | 29.8 g | 19.9 g | 2.8 g |
| <p>♪いわき支援学校くぼた校リクエストメニュー♪ 献立CMです『おいしい給食を考えたよ。残さず食べてネ!』</p> | | | | | | | | | |
| 27 | 水 | ナン(乳,麦) 牛乳(乳) ツナサラダ ポークカレー(乳,麦) みかん | 牛乳(乳) まぐろフレーク 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) | ブロッコリー にんじん 玉ねぎ にんにく みかん | ナン(乳,麦) 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 米粉 でん粉 米油 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) | 836 kcal | 30.6 g | 31.6 g | 3.5 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。</p> <p>「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</p> | | | | | | | |
| | | <p>🐟 魚食給食【あんこう】 🐟 常磐沖で水揚げされた「あんこう」をから揚げにしました。ひと味ちがったあんこうをおいしく食べてください。</p> | | | | | | | |
| 28 | 木 | ごはん 牛乳(乳) 常磐あんこうのから揚げ 秋なすのみそ炒め 秋かおるいも煮汁 県産ひとろりんごゼリー | 牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート あんこう(いわき市産) みそ とり肉 寒天 | しょうが 玉ねぎ なす さやいんげん 大根 なめこ(いわき市産) 小松菜 にんじん 長ねぎ りんご(福島県産) しいたけ レモン | ごはん でん粉 米油 きび砂糖 さつまいも 砂糖 | 722 kcal | 29.9 g | 14.4 g | 2.1 g |
| 29 | 金 | みそかけうどん 牛乳(乳) カミカミメニュー ＜ソフトめん中(麦)+みそかけ汁＞ 若竹信田煮 切干し大根の甘酢和え | 牛乳(乳) 油揚げ とり肉 かまぼこ 豚肉 みそ | たけのこ 切干し大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜(いわき市産) 長ねぎ もやし とうもろこし 干しいたけ にんにく しょうが | ソフトめん(麦) でん粉 砂糖 ラード きび砂糖 | 720 kcal | 34.0 g | 16.3 g | 3.5 g |

- ※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。
- ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
- ※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。
- ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

今月の食育目標：地域の産物を知ろう

今月は福島県産・いわき市産の食材をたくさんとり入れています。献立表に記してあるので、どのような食材があるか確認してみましょう。

