



令和6年 11月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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	
1	金	ごはん 牛乳(乳) きんぴらつつみやき キャベツとぶた肉のみそいため ためき汁	牛乳(乳)(福島県産・通年) とり肉 だいず とうふ かつおぶし 油あげ ゼラチン ぶた肉 みそ さつまあげ	ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ さやいんげん たけのこ 長ねぎ ほししいたけ こんにやく えのきたけ	ごはん(福島県産・通年) でんぷん さとう ごま ごま油 こめ油 きびぎとう	583 kcal	24.9 g	16.7 g	2.3 g	
5	火	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー・チリソースかけ こまつなとエリンギのソテー キャロットポターージュ(乳,麦)	牛乳(乳) ウインナー(福島県産) ベーコン とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) だいず ぶた肉	にんにく もやし(福島県産・通年) エリンギ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ しょうが トマト 長ねぎ こまつな	パン(乳,麦) こめ油 さとう でんぷん じゃがいも なまクリーム(乳) 小麦粉(麦) 油 ラード	610 kcal	27.1 g	26.1 g	2.4 g	
6	水	むぎごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー あげどうふの肉のみそあん いそあえ きのこ入りすいとん汁(麦)	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 みそ かまぼこ こんぶ のり とり肉 油あげ	玉ねぎ こねぎ(いわき市産) ごぼう ほうれん草 はくさい にんじん しめじ ほししいたけ しょうが 大根 長ねぎ	ごはん 大麦 でんぷん こめ油 きびぎとう すいとん(麦)	590 kcal	23.6 g	16.9 g	2.0 g	
7	木	♪勿来第二中学校リクエストメニュー♪ こんだて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。』								
7	木	ツナごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) とり肉のからあげ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 たまご(卵)(福島県産)	しょうが にんじん とうもろこし 玉ねぎ こまつな アセロラ りんご	ごはん でんぷん こめ油 きびぎとう さとう	682 kcal	31.3 g	23.3 g	2.1 g	
8	金	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いかなゲット れんこんのみそいため キムチチゲ	牛乳(乳) たら いか とり肉 みそ だいずミート(福島県産・通年) ぶた肉 やきどうふ だいず	れんこん にんじん さやいんげん しょうが 長ねぎ にら(福島県産) ほししいたけ えのきたけ はくさい にんにく りんご	ごはん でんぷん さとう だいず油 こめ油 きびぎとう ごま油 水あめ	597 kcal	27.0 g	17.1 g	2.4 g	
11	月	～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。								
11	月	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ぶた肉とおかごぼうのしょうがいため なっこそ汁 県産ひとりんごコンポート カミカミメニュー	牛乳(乳) めひかり(いわき市産) ぶた肉・とうふ(福島県産) みそ だいずペースト(福島県産・通年)	おかごぼう・なめこ・長ねぎ(いわき市産) こまつな(いわき市産) にんじん こんにやく しょうが 大根 ごぼう レモン りんご(福島県産)	ごはん でんぷん こめ粉 こめ油 きびぎとう おくいも(いわき市産) さとう	631 kcal	26.7 g	15.0 g	1.3 g	
12	火	コッパパン(乳,麦) 県産ももジャム 牛乳(乳) コーンとキャベツのサラダ とり肉とまめのトマト煮	牛乳(乳) とり肉・だいず(福島県産)	キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト(いわき市産)	パン(乳,麦) こめ油 さとう じゃがいも ももジャム(福島県産)	567 kcal	19.9 g	14.6 g	1.7 g	
13	水	ごはん 牛乳(乳) 県産青じそつくね(麦) きりこんぶの油いため こまつなともやしのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉・とうふ(福島県産) だいず ほしひじき こんぶ ぶた肉 油あげ みそ だいずペースト	青じそ 玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん こまつな もやし	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) きびぎとう こめ油	583 kcal	24.3 g	19.7 g	1.9 g	
14	木	しょうゆラーメン 牛乳(乳)・コーヒー <ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> 味つけ煮たまご(卵) もやしとぶた肉の油いため	牛乳(乳) なたと ぶた肉・たまご(卵)(福島県産)	にんじん にら(福島県産) たけのこ もやし 長ねぎ・こまつな(いわき市産) 玉ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) さとう こめ油	559 kcal	27.3 g	15.1 g	2.8 g	
15	金	～ふくしま応援カレー給食～ 福島県は野菜・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！！								
15	金	秋やさいカレーライス(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) ハム・ぶた肉(福島県産) だいずミート スキムミルク(乳)	玉ねぎ きゅうり にんじん なす ブロッコリー(福島県産) しめじ にんにく ブルーベリー(福島県産)	ごはん さつまいも マヨネーズ カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦) こめ油 さとう	667 kcal	18.8 g	20.8 g	2.5 g	
18	月	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・ごまソースかけ きりぼし大根とこまつなの油いため じゃがいもとねぎのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) だいず とうふ おから かつおぶし とり肉 ぶた肉 油あげ さつまあげ みそ だいずペースト	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく きりぼし大根 こまつな(いわき市産) 大根 長ねぎ	ごはん でんぷん さとう なたね油 きびぎとう ごま こめ油 じゃがいも	611 kcal	24.1 g	18.1 g	2.1 g	
19	火	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) だいず ぶた肉 ベーコン れん乳(乳)	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 でんぷん さとう パン粉(麦) 水あめ 油 こめ油 きびぎとう オリーブオイル	661 kcal	22.7 g	22.2 g	2.6 g	



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
<p>♪勿来第三小学校リクエストメニュー♪ こんだて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>									
20	水	げんりょうごはん 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ブロッコリーのおかかマヨあえ せんべい汁(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 かまぼこ かつおぶし ヨーグルト(乳)	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 ほししいたけ	ごはん オリーブオイル マヨネーズ 小麦粉(麦)	611 kcal	29.5 g	17.7 g	2.0 g
21	木	ごはん 牛乳(乳) なつとう ぶた肉のうま煮 ぐだくさんみそ汁 	牛乳(乳) だいたい なつとう 油あげ ぶた肉 こおりどうふ とうふ みそ だいたいペースト	玉ねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ こねぎ(いわき市産) えのきたけ ほうれん草 長ねぎ	ごはん さとう きびざとう じゃがいも	577 kcal	27.0 g	16.3 g	1.8 g
22	金	マーボーどうふどん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② わかめスープ 	牛乳(乳) だいたい いわし ぶた肉 とうふ みそ とり肉 わかめ	しょうが 玉ねぎ にんにく ほししいたけ にんじん 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) でんぷん さとう ごま油 ラード きびざとう ごま	609 kcal	25.5 g	18.4 g	2.3 g
<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。だしと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>◆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>									
25	月	ごはん 牛乳(乳) しょうばん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 県産ひとりんごゼリー	牛乳(乳) あんこう(いわき市産) ぶた肉 だいたいミート みそ とり肉 かんてん	しょうが 玉ねぎ なす さやいんげん 大根 長葱・なめこ・しいたけ(いわき市産) こまつな にんじん レモン りんご(福島県産) 	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう さつまいも さとう 	585 kcal	25.6 g	13.6 g	1.7 g
<p>♪いわき支援学校くはた校リクエストメニュー♪ こんだてCMです『おいしい給食を考えたいよ。残さず食べてネ!』</p>									
26	火	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 ぶた肉 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 こめ粉 じゃがいも カレールウ(麦) でん粉 さとう ハヤシルウ(麦) こめ油	687 kcal	25.3 g	26.7 g	3.0 g
27	水	むぎごはん 牛乳(乳) さんまのかんろ煮 カミカミメニュー キャベツと油あげの煮びたし ざくざく	牛乳(乳) さんま 油あげ とり肉 やきどうふ	しょうが こまつな もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう 大根 こんにやく	ごはん 大麦 でんぷん さとう きびざとう ごま油 さといも 	553 kcal	30.3 g	16.9 g	1.8 g
28	木	みそかけうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+みそかけ汁＞ わかたけしのだ煮 きりぼし大根のあまずあえ カミカミメニュー	牛乳(乳) 油あげ とり肉 かまぼこ ぶた肉 みそ	たけのこ きりぼし大根 にんじん 玉ねぎ こまつな(いわき市産) 長ねぎ もやし とうもろこし ほししいたけ にんにく しょうが	ソフトめん(麦) でんぷん さとう ラード きびざとう	564 kcal	27.1 g	15.2 g	3.0 g
29	金	ごはん 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) げんえんソース キャベツとウインナーのソテー やさいスープ	牛乳(乳) だいたい ホキ ウインナー(福島県産) ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし 玉ねぎ もやし ほうれん草 	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	595 kcal	22.7 g	19.6 g	2.3 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。たまご…(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。よくかんで食べるよう心がけましょう。

※ 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)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。

