

よくかむことは
よく味わうこと



令和6年11月分 学校給食予定献立表 (小学校)

※いわき産の食材は太字で表示しています。

◎ 今月の食育目標「地域の産物を知ろう」

小名浜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	I類たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	食パン(乳・麦) いちごジャム 牛乳(乳) チキンカツ(麦) じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) ベーコン だいず とり肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん	パン(乳・麦) こめ油 じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) だいず油 いちごジャム	600 kcal	24.8 g	19.5 g	2.2 g
5	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし 玉ねぎのみそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ いわし	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが レモン	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま 水あめ はちみつ	686 kcal	24.8 g	18.6 g	2.1 g
6	水	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) あおなとツナの煮びたし さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ だいず ほしひじき まぐろフレーク	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 玉ねぎ もやし こまつな	ごはん さつまいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦)	608 kcal	25.4 g	18.9 g	2.0 g
7	木	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ ご汁 ミニフィッシュ	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず みそ 油あげ ぶた肉 煮ばし	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし こまつな	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま油 ごま コーンスターチ	594 kcal	30.2 g	17.8 g	2.0 g
8	金	うずまきパン(乳・麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) もやしとはるさめのスープ りんご	牛乳(乳) とり肉 だいず	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう かぼちゃ りんご	パン(乳・麦) さとう マーガリン(乳) はるさめ 小麦粉(麦) じゃがいも コーンスターチ 油 パン粉(麦) こめ油	616 kcal	21.5 g	20.6 g	2.1 g
11	月	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) なっとう こんにやくのおかか煮 こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ なっとう とり肉 かまぼこ かつおぶし	長ねぎ こまつな にんじん こんにやく さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油	569 kcal	27.6 g	16.0 g	2.2 g
12	火	麦ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵)	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 大麦 おくいも こめ油 じゃがいも さとう でん粉 油	588 kcal	24.5 g	17.0 g	1.8 g
13	水	たんたんめん(ちゅうかソフトめん(麦)+たんたんスープ) 牛乳(乳) しゅうまい(麦) ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず かんてん	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ なし	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 ラード	581 kcal	25.8 g	19.5 g	2.6 g
14	木	☆ふくしま美味給食☆ ぶた肉やほうれんそう、なめこなど、福島県産やいわき産の食材をたくさん使用した給食です。生産者のかたに感謝しながら、味わって食べましょう。 ☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース あおなのいそかあえ なめこだいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず かじき かつおぶし のり	だいこん 玉ねぎ はくさい しいたけ なめこ 長ねぎ にんじん もやし ほうれんそう キャベツ こまつな	ごはん でん粉 パン粉(麦) こめ油	611 kcal	24.7 g	17.9 g	2.1 g
15	金	ドックパン(乳・麦) 牛乳(乳) ウィンナー トマトソースかけ かぼちゃのポタージュ(乳・麦)	牛乳(乳) ほたて ベーコン ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウィンナー	にんじん 玉ねぎ にんにく かぼちゃ トマト	パン(乳・麦) こめ油 小麦粉(麦) さとう 生クリーム(乳) でん粉 油	641 kcal	24.3 g	28.3 g	2.3 g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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。※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。



給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー613kcal たんぱく質25.0g 脂質19.4g カルシウム370mg 食塩相当量2.1g



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	I類 [*] -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18 月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ ガーリックソースかけ ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ だいず ぶた肉 とり肉	だいこん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが 長ねぎ にんにく トマト にんじん レモン パセリ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう こめ油 ラード	585 kcal	23.6 g	17.9 g	2.1 g
19 火	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ ワントンスープ(麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ あつあげ	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが たけのこ さやいんげん みかん	ごはん ワントン(麦) こめ油 さとう でん粉	617 kcal	23.2 g	16.2 g	2.0 g
20 水	☆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、昆布とかつお節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☆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日は「あんこう」です。 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 あんこう ぶた肉 だいず みそ かんてん だいこん にんじん ししいたけ なめこ 長ねぎ こまつな しょうが 玉ねぎ なす さやいんげん レモン りんご ごはん さつまいも でん粉 こめ油 さとう 福島県産のりんごを使用しています。 「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							
21 木	☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。 ごはん 牛乳(乳) さんまのかんろ煮 ごもくきんぴら はくさいのみそ汁 牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ さんま とり肉 さつまあげ 玉ねぎ はくさい こまつな しょうが ごぼう にんじん ごはん じゃがいも でん粉 さとう こめ油 ごま							
22 金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー メンチカツ(麦) ソースかけ とり肉とやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	パン(乳、麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう なたね油 パン粉(麦) こめ油	595 kcal	25.8 g	18.2 g	2.4 g
25 月	♪小名浜第一小学校リクエストメニュー♪ メッセージ月「栄養バランスばっちりです！のこさず食べましょう。」 ツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット たまごスープ(卵) 牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) たら いか たこ まぐろフレーク ほししいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな ごはん でん粉 さとう だいず油 こめ油							
26 火	☆ふくしまカレー給食☆ 牛肉やベーコン、ブロッコリー、トマトなど、福島県産やいわき産の食材をたくさん使用した給食です。地元の味を味わって食べましょう。 ビーフカレーライス(乳、麦)×麦ごはん 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ブルーベリーゼリー 牛乳(乳) 牛肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳) にんにく にんじん ブルーベリー 玉ねぎ トマト とうもろこし ブロッコリー ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも さとう おくいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)							
27 水	わかめうどんソフトめん(麦)+わかめかけ汁 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なると わかめ だいず	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう こまつな しゅんぎく オレンジ	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) こめ油	608 kcal	23.3 g	21.0 g	2.3 g
28 木	ごはん 牛乳(乳) ぶたキムチ けんちん汁	牛乳(乳) だいず とうふ みそ ぶた肉	ごぼう にんじん こんにやく だいこん 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ りんご はくさい にら	ごはん こめ油 じゃがいも ごま油 さとう 水あめ ごま	544 kcal	22.9 g	15.1 g	1.7 g
29 金	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき ぶた汁 みかん	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さば	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ トマト みかん	ごはん じゃがいも さとう 水あめ	632 kcal	25.2 g	22.0 g	1.4 g