

令和6年11月分 学校給食予定献立表 (小学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場

★今月の食育目標★
旬の食材や地場産物を知ろう



11月の地場産物 なめこ・しいたけ・エリンギ・長ねぎ・キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん・ブロッコリー・

さやいんげん・りんご・もも・ブルーベリー・パパイア・たまご・あんこう・牛肉・ぶた肉・とり肉・とうふ・油あげ・こんにやく



日曜	こんだて名	体をつくる食品	体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食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 一汁二菜こんだて * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。								
1	金 ごはん 牛乳(乳) なつとう こんにやくのきんぴら ぶた汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とうふ なつとう とり肉 さつまあげ	長ねぎ にんじん だいこん 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 ごま油 ごま	569 kcal	25.5 g	16.5 g	2.2 g
5	火 ごはん 牛乳(乳) さけメンチカツ(麦) ソース 肉だんごはるさめのスープ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) だいず とり肉 さけ たら ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ ほししいたけ ほうれんそう	ごはん でんぷん さとう ラード パンこ(麦) こむぎこ(麦) はるさめ こめ油	661 kcal	21.0 g	22.7 g	1.8 g
6	水 コッペパン(乳麦) 牛乳(乳)・コーヒー味 チリコンカン かみかみメニュー ポトフスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず	玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく	パン(乳麦) じゃがいも ラード こめ油 こめこ さとう	619 kcal	27.5 g	22.6 g	2.2 g
7	木 ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき ぶた肉とごぼうのいためもの こまつなとしいたけのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ さば ぶた肉	もやし しいたけ こまつな 長ねぎ ごぼう にんじん こんにやく しょうが	ごはん じゃがいも さとう 水あめ こめ油	605 kcal	27.3 g	22.4 g	2.0 g
8	金 みそラーメン ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず	にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし 長ねぎ だけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ はくさい いら アセロラ りんご	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 こむぎこ(麦) でんぷん はるさめ さとう なたね油 ラード こめ油	601 kcal	22.9 g	19.3 g	2.6 g
◎11/11~15は地産地消週間です。今週は、いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。地元の新鮮な食材を味わいましょう。(今週使う地元食材は太字で表記しています。)								
11	月 ふくしまのおいしさぎゅうっと こんだて ふくしま牛カレーライス 〈はつがはいがまい入りごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーとエリンギのソテー ふくしまブルーベリーゼリー かみかみメニュー	牛乳(乳) 牛肉 だいず ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト かぼちゃ にんにく りんご しょうが ブロッコリー エリンギ ブルーベリー	ごはん はつがはいがまい おいも こめカレー ルウ こめ油 さとう 粉あめ	691 kcal	26.8 g	23.3 g	2.2 g
12	火 ごはん 牛乳(乳) けんさんとりしそつくね(麦) さやいんげんのごまあえ なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 だいず ひじき	なめこ 長ねぎ ほうれんそう しそ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん こむぎこ(麦) でんぷん さとう パンこ(麦) ごま	579 kcal	23.9 g	19.3 g	1.9 g
13	水 ツッパパン(乳麦) けんさんももツッパ 牛乳(乳) けんさんポークコロッケ(麦)・ワインソースかけ トマトスープ	牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン トマト もも	パン(乳麦) じゃがいも こむぎこ(麦) でんぷん さとう パンこ(麦) だいず油 こめ油	610 kcal	19.8 g	22.8 g	2.2 g
14	木 ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) ねぎの油みそ さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 だいず まぐろ ほたて みそ かつおぶし	だいこん にんじん もやし しいたけ 長ねぎ みつぼ しょうが 玉ねぎ	ごはん こむぎこ(麦) でんぷん さとう パンこ(麦) こめ油	567 kcal	22.0 g	18.6 g	1.8 g
15	金 ごはん 牛乳(乳) ピピンバ けんさんはんじゅくゆでたまご(卵) パパイア入りわかめスープ りんご	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 たまご(卵)	こねぎ とうもろこし パパイア しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん ぜんまい りんご	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま油 ごま	621 kcal	30.3 g	20.7 g	2.1 g

給食回数：20回 エネルギー：615kcal たんぱく質：25.1g 脂質：20.6g カルシウム：367mg 食塩相当量：2.1g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) 「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。
◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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) とり肉のガーリックしょうゆやき ほうとう(麦) いもけんぴこざかな <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ みそ とり肉	にんじん はくさい 長ねぎ かぼちゃ にんにく 玉ねぎ	ごはん ほうとう(麦) さとう さつまいも 水あめ こめ油	631 kcal	27.0 g	18.4 g	2.1 g
19	火	ごはん 牛乳(乳) いわしうめに おでん(麦) みかん 	牛乳(乳) ちくわ(麦) がんもどき だいず とり肉 こんぶ いわし	こんにゃく だいこん にんじん 玉ねぎ うめ みかん	ごはん さといも でんぷん さとう ラード パンこ(麦)	646 kcal	24.3 g	18.7 g	2.0 g
20	水	しょくパン(乳麦) だいず(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ ジュリエンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ  ピーマン パセリ	パン(乳麦) じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード 水あめ ココア	580 kcal	23.2 g	23.2 g	2.2 g
21	木	まぜこみかおりごはん 牛乳(乳) あげだしとうふ(麦)・肉みそかけ かきたま汁(卵)	牛乳(乳) たまご(卵)  とうふ とり肉 みそ	しそ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう こねぎ にんにく	ごはん でんぷん こめ油 さとう こむぎ(麦)	577 kcal	24.3 g	19.6 g	2.0 g
22	金	カレーうどん (ソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳麦)) 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨあえ	牛乳(乳) まぐろフレーク ぶた肉 こおりとうふ かつおぶし	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ほししいたけ にんにく とうもろこし ブロッコリー	ソフトめん(麦) カレールウ(乳麦) こめ油 ノンエッグマヨネーズ	628 kcal	26.0 g	21.9 g	2.3 g
25	月	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューステーキ ちゅうかたまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) とうふ ぶた肉 のり	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら きくらげ キャベツ にんにく しょうが	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 こめ油 さとう	595 kcal	27.7 g	19.2 g	2.1 g
* 希望こんだて * 好間中学校 <small>ぜんがくねん にんき あじ た</small> 「全学年から人気のみかん! 味わって食べてください!」好間中学校より <small>よしまちゅうがっこう</small>									
26	火	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) アジフライ(麦) ソース 肉じゃが みかん 	牛乳(乳) ぶた肉 あじ のり かつおぶし わかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく  ほししいたけ みかん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 こむぎ(麦) パンこ(麦) コーンスターチ	684 kcal	26.6 g	19.4 g	2.0 g
27	水	バターロールパン(乳麦) 牛乳(乳) こまつなとコーンのソテー はくさいのクリームシチュー(乳麦) 	牛乳(乳) とり肉 だいず スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	はくさい 玉ねぎ こまつな とうもろこし にんじん	パン(乳麦) じゃがいも ルウ(乳麦) なまクリーム(乳) こめ油	645 kcal	23.8 g	27.8 g	2.1 g
28	木	むぎごはん 牛乳(乳) こざかなつくだに とりてん(麦) やさいたっぶりみそけんちん汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とうふ みそ  とり肉 かんてん しらすばし	だいこん はくさい こんにゃく にんじん 長ねぎ ごぼう にんにく	ごはん おおむぎ こめ油 こむぎ(麦) でんぷん さとう 水あめ	576 kcal	26.8 g	18.2 g	1.8 g
魚食給食 <small>ぎょしょくきゅうしょく</small> いわき市では、毎月7日を「魚食の白」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れています。今日はあんこうです。									
☆地元料理人による「和食給食」献立☆ ~だして味わう和食の日~ 									
29	金	<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><small>じもとりにん</small> <small>よしやくきゅうしょく</small> <small>こんだて</small> <small>だして</small> <small>あじ</small> <small>わしょく</small> <small>ひ</small></p> <p>和食の世界は「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><small>わしょく</small> <small>せかい</small> <small>ほこ</small> <small>「和食は世界に誇れる素晴らしい食文化です。」</small> <small>わしょく</small> <small>すずき</small> <small>より</small></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>			
		ごはん 牛乳(乳) しょうばんあんこうのからあげ あきなすのみそいため あきかおるいもに汁 ひとくちりんごゼリー <small>一汁二菜こんだて</small>	牛乳(乳) とり肉  ぶた肉 だいず みそ あんこう かんてん	にんじん だいこん 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 レモン	ごはん さつまいも さとう でんぷん こめ油	616 kcal	25.7 g	17.5 g	1.8 g