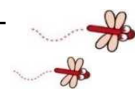


| 令和6年11月分学校給食予定献立表(中学校)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  | 今月の食育目標<br>感謝して食べよう(感謝の心・郷土愛)<br>平南部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 | 減量ごはん 牛乳(乳)<br>白身魚フライ(麦)<br>五目豆 みかん<br><div>米の量が10g減量になっています。</div>                                                                                                             | 牛乳(乳) とり肉<br>昆布 さつま揚げ<br>厚揚げ ホキ                                                                                                   | ごぼう にんじん<br>こんにゃく<br>枝豆 みかん<br><div>みかんは今が旬の果物です。</div>                                                                                          | ごはん 米油 じゃがいも<br>砂糖 小麦粉(麦) でん粉<br>パン粉(麦) 米油                                                                                     | 814 kcal | 30.5 g | 21.8 g | 2.5 g |
| リクエストメニュー ★ 中央台東小学校 ★ 今日中央台東小のリクエストメニューです。ナンのおいしさを知って欲しいとのことで、ナンが主食の献立をリクエストしてくれました。カレーと一緒に食べてください。                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |          |        |        |       |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 火 | ナン(乳 麦) 牛乳(乳)・コーヒー<br>ブロッコリーソテー<br>キーマカレー(麦)<br><div></div>                                    | 牛乳(乳) 豚肉<br>大豆ミート 豆乳チーズ<br>白花生                                                                                                    | にんにく にんじん 玉ねぎ<br>セロリ マッシュルーム トマト<br>かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー                                                                                           | パン(乳 麦) 油 米油<br>じゃがいも ルウ(麦)<br>でん粉 砂糖 パーム油<br>ココア 米粉 豆乳バター<br><div>夕食はうす味にしましょう。</div>                                         | 804 kcal | 34.0 g | 25.8 g | 3.9 g |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 水 | ごはん 牛乳(乳)<br>とり肉のガーリック醤油焼き 茎わかめのいため煮<br>かぼちゃのみそ汁                                                                                                                                | 牛乳(乳) 油揚げ<br>みそ とり肉 豚肉<br>茎わかめ さつま揚げ                                                                                              | 大根 玉ねぎ かぼちゃ<br>さやいんげん にんにく<br>干しいたけ こんにゃく にんじん<br><div></div> | ごはん<br>砂糖<br>米油<br><div>夕食はうす味にしましょう。</div>                                                                                    | 734 kcal | 28.7 g | 19.0 g | 2.9 g |
| よくかむ献立 <div></div> 明日は「11(いい)8(歯)の日」です。よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |          |        |        |       |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>米粉入り春巻き(麦) れんこんのきんぴら<br>白菜と豆腐のとろみ汁                                                                                                                                 | 牛乳(乳) とり肉<br>豆腐 大豆<br>豚肉 みそ                                                                                                       | にんじん しょうが 白菜 ほうれん草<br>キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ<br>こんにゃく れんこん さやいんげん                                                                                        | ごはん でん粉 粉あめ<br>小麦粉(麦) 春雨 砂糖<br>ラード 米粉 大豆油 米油                                                                                   | 743 kcal | 24.6 g | 22.5 g | 2.4 g |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 金 | タンタンめん(中華ソフトめん(麦)+タンタンスープ)<br>牛乳(乳)<br>ひじきしゅうまい②(麦) 豆乳プリン                                                                                                                       | 牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート<br>みそ 赤みそ 大豆<br>とり肉 ひじき 豆乳                                                                                         | しょうが にんにく しらたき にんじん<br>もやし たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ<br>キャベツ 玉ねぎ ししいたけ                                                                                     | 中華ソフトめん(麦) 米油<br>ねりごま ごま 小麦粉(麦)<br>でん粉 砂糖 水あめ<br><div>夕食はうす味にしましょう。</div>                                                      | 788 kcal | 32.9 g | 22.6 g | 3.1 g |
| 地場産物活用献立(11月11日～11月15日) 今週は地産地消週間です。今週1週間は福島県やいわき市産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。ぜひおいしく食べてください。                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |          |        |        |       |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 月 | ごはん 納豆 牛乳(乳)<br>こんにゃくのおかか煮<br>なめこと野菜のみそ汁<br><div></div> <div>今週は地場産物を太字で表示しています。</div>         | 牛乳(乳) 豆腐 豆乳<br>大豆 みそ 納豆 とり肉<br>さつま揚げ かつお節                                                                                         | 玉ねぎ 長ねぎ なめこ<br>ほうれん草 こんにゃく<br>にんじん さやいんげん<br><div></div>      | ごはん<br>おぐいも 砂糖<br>米油                                                                                                           | 731 kcal | 34.5 g | 17.1 g | 2.8 g |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 火 | 食パン(乳 麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳)<br>ハンバーグ・トマトソースかけ<br>ポトフ りんご<br><div></div> <div>りんごは今が旬の果物です。</div> | 牛乳(乳) ウインナー<br>大豆 豚肉 とり肉<br>チーズ(乳)                                                                                                | 芽子にんにくは、芽から根まで丸ごと食べられます。<br>にんじん 玉ねぎ かぶ<br>キャベツ さやいんげん<br>芽子にんにく トマト りんご                                                                         | パン(乳 麦)<br>じゃがいも でん粉<br>砂糖 油 ラード 米油                                                                                            | 771 kcal | 32.2 g | 27.9 g | 2.8 g |
| 日本型食生活献立 日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをお伝えしましょう。                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |          |        |        |       |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 水 | ごはん <主食> 牛乳(乳)<br>豚みそかつ(麦) <主菜><br>かきたま汁(卵) <汁物><br>切り干し大根と小松菜の油炒め                                                                                                              | 牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵)<br>大豆 豚肉 みそ 大豆ミート<br>かまぼこ かつお節                                                                                  | にんじん 玉ねぎ<br>みつば 切り干し大根<br>小松菜                                                                                                                    | ごはん でん粉<br>パン粉(麦)<br>米油 砂糖<br><div></div> | 806 kcal | 33.4 g | 24.6 g | 2.3 g |
| ☆地元料理人による「和食給食」献立☆ ～だしで味わう和食の日～<br>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。<br><div>「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。」<br/>鈴木さん より</div> <div></div> |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |          |        |        |       |
| ムリなくおいしく減塩献立 <div></div> 今日はだしを活かした和食の献立になっています。だしを使うと少ない調味料でもおいしく食べることができます。だしのおいしさを味わってください。                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |          |        |        |       |
| いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今月は「あんこう」です。                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |          |        |        |       |
| 魚食給食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |          |        |        |       |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>常盤あんこうのから揚げ 秋なすのみそ炒め<br>秋かおるいも煮汁 ひとくちりんごゼリー                                                                                                                        | 牛乳(乳) とり肉<br>あんこう 豚肉 大豆ミート<br>みそ 寒天                                                                                               | 大根 にんじん ししいたけ なめこ<br>長ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ<br>なす さやいんげん りんご レモン                                                                                       | ごはん さつまいも<br>でん粉 米油<br>砂糖<br><div></div>  | 725 kcal | 30.4 g | 14.7 g | 2.1 g |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 金 | 発芽米入りごはん 焼きのり 牛乳(乳)<br>厚焼き卵(卵 麦)<br>すき焼き<br><div></div>                                      | 牛乳(乳) 豚肉<br>焼き豆腐 卵(卵)<br>焼きのり<br><div></div> | にんじん 干しいたけ<br>しらたき えのきたけ<br>白菜 長ねぎ                                                                                                               | ごはん 小麦でん粉(麦)<br>発芽胚芽米<br>米油 砂糖                                                                                                 | 736 kcal | 31.1 g | 20.8 g | 2.4 g |

11月(中学校)



平南部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    |
|------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|-----------|----------|
| 18                                                                     | 月 | ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 牛乳(乳)<br>揚げ出し豆腐(麦)・そばみそあんかけ<br>肉じゃが                     | 牛乳(乳) 豚肉<br>揚げ出し豆腐(麦) とり肉<br>みそ かつお節 昆布                                                                              | にんじん こんにゃく 玉ねぎ<br>さやいんげん 長ねぎ モロヘイヤ<br>かぼちゃ 葉大根 トマト                  | ごはん 米油 じゃがいも<br>でん粉 とうもろこし(完熟)<br>ひえ キヌア じゃがいも<br>コーンスターチ 砂糖 水あめ       | 731<br>kcal | 26.9<br>g | 17.4<br>g | 2.2<br>g |
| 19                                                                     | 火 | バターロール(乳 麦) いちごジャム 牛乳(乳)<br>青菜とウインナーのソテー<br>さつまいもと白菜のシチュー(乳 麦)         | 牛乳(乳) とり肉<br>スキムミルク(乳) チーズ(乳)<br>ほたてエキス 豚肉 ウインナー                                                                     | にんじん 玉ねぎ<br>しめじ 白菜 パセリ<br>とうもろこし 小松菜                                | パン(乳 麦) 砂糖 さつまいも<br>マーガリン(乳) いちごジャム<br>小麦粉(麦) 油 パーム油<br>生クリーム(乳) 豆乳バター | 800<br>kcal | 28.7<br>g | 29.3<br>g | 2.3<br>g |
| 20                                                                     | 水 | 地域の郷土料理献立 ＊ 福井県 ＊<br>減量ごはん 牛乳(乳)<br>メンチカツ(麦)・ソースかけ<br>打ち豆汁 ヨーグルト(乳)    | 打ち豆汁は福井県の郷土料理です。打ち豆とは大豆を水につけてもどしたものを、石臼の上に乗せて木づちでつぶしたものです。ぜひ見つけてみてください。<br>牛乳(乳) 油揚げ 打ち豆<br>白花豆 みそ 大豆 豚肉<br>ヨーグルト(乳) | にんじん 大根<br>ごぼう 長ねぎ<br>小松菜 玉ねぎ                                       | ごはん 里いも 小麦粉(麦)<br>でん粉 砂糖 なたね油<br>パン粉(麦) 米油                             | 792<br>kcal | 28.3<br>g | 22.6<br>g | 2.5<br>g |
| 21                                                                     | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>豆腐ハンバーグ(麦)・ドレッシングかけ<br>八宝菜 オレンジ                           | 牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ<br>かきエキス とり肉 大豆<br>豆腐 大豆ミート                                                                         | しょうが 干しいたけ にんじん<br>たけのこ 玉ねぎ もやし<br>白菜 さやいんげん 青パパイア<br>にんにく 長ねぎ オレンジ | ごはん 米油 でん粉<br>ごま油 パン粉(麦)<br>砂糖 ラード                                     | 796<br>kcal | 37.1<br>g | 20.2<br>g | 2.8<br>g |
| 22                                                                     | 金 | みそかけうどん(ソフトめん(麦)+みそかけ汁)<br>牛乳(乳)<br>さつまいも入りぜんざい 青のり小魚                  | 牛乳(乳) 豚肉<br>みそ あずき水煮<br>青のり 煮干し                                                                                      | にんにく しょうが 干しいたけ<br>にんじん 玉ねぎ とうもろこし<br>もやし 小松菜 長ねぎ                   | ソフトめん(麦) 白玉もち 米油<br>さつまいも<br>さとう                                       | 800<br>kcal | 35.2<br>g | 13.4<br>g | 2.9<br>g |
| 25                                                                     | 月 | 日本型食生活献立<br>ごはん(主食) 牛乳(乳)<br>さばの昆布醤油焼き(主菜) ひじきの油炒め(副菜)<br>白菜のみそ汁(汁物)   | 日本型食生活とは、今からおよそ40年前の昭和50年代の食事スタイルのことです。栄養バランスが整いやすい食事の組み合わせになっています。<br>牛乳(乳) 油揚げ 豆腐<br>豆乳 大豆 みそ さば<br>とり肉 ひじき さつま揚げ  | 玉ねぎ 白菜 小松菜<br>トマト 干しいたけ<br>にんじん さやいんげん                              | ごはん じゃがいも<br>砂糖 水あめ<br>米油                                              | 763<br>kcal | 32.5<br>g | 24.7<br>g | 2.4<br>g |
| 26                                                                     | 火 | コッペパン(乳 麦) 黒豆きなこクリーム(乳) 牛乳(乳)<br>コロッケ(麦)・ワインソースかけ<br>野菜もしっかり塩こうじスープ    | 牛乳(乳)<br>とり肉<br>大豆                                                                                                   | にんじん 玉ねぎ しめじ<br>えのきたけ キャベツ<br>さやいんげん とうもろこし                         | パン(乳 麦) 小麦粉(麦)<br>じゃがいも でん粉 砂糖<br>油 パン粉(麦) 米油                          | 775<br>kcal | 29.7<br>g | 29.5<br>g | 2.6<br>g |
| 27                                                                     | 水 | 地域の郷土料理献立 ＊ いわき市 ＊<br>麦ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳)<br>青じそ入りとりつくね(麦)<br>マミーすいとん(麦) | 多めの油で季節の野菜を炒め、砂糖とみそで味付けした「油みそ」は、昔からいわき市の田人町や三和町などで食べられています。<br>牛乳(乳) 豚肉<br>とり肉 大豆 ひじき<br>みそ かつお節                     | ごぼう にんじん 干しいたけ<br>ほうれん草 みつば 青じそ<br>玉ねぎ 長ねぎ                          | ごはん 大麦 小麦粉(麦)<br>白玉粉 でん粉 砂糖<br>パン粉(麦) 米油                               | 739<br>kcal | 27.9<br>g | 19.8<br>g | 2.6<br>g |
| 28                                                                     | 木 | ごはん 牛乳(乳)<br>あじのさんが焼き・青菜あんかけ<br>大根のおでん(卵 麦) ぶどうゼリー                     | 牛乳(乳) 昆布 豚肉<br>とり肉 うずら卵(卵) がんもどき<br>大豆 あじ みそ                                                                         | にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ<br>ごぼう たけのこ 長ねぎ しょうが<br>なめこ ほうれん草 ぶどう             | ごはん 小麦粉(麦)<br>でん粉 パン粉(麦)<br>砂糖 油 ラード                                   | 757<br>kcal | 28.8<br>g | 20.9<br>g | 2.3<br>g |
| 29                                                                     | 金 | 減量きのこごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳)<br>ポテトとお米のささみかつ<br>生姜入り豚汁 みかん                     | 牛乳(乳) 豚肉 豆腐<br>豆乳 大豆 みそ<br>とり肉 油揚げ 凍り豆腐                                                                              | ごぼう にんじん 玉ねぎ こんにゃく<br>しょうが 長ねぎ ほうれん草 みかん<br>干しいたけ しめじ えのきたけ         | ごはん じゃがいも<br>でん粉 砂糖 油<br>米粉パン粉 米油                                      | 793<br>kcal | 34.2<br>g | 20.1<br>g | 2.7<br>g |
| ＊給食回数20回 ＊平均栄養価 エネルギー：770kcal たんぱく質：31.1g 脂質：21.7g カルシウム：425mg 食塩：2.6g |   |                                                                        |                                                                                                                      |                                                                     |                                                                        |             |           |           |          |

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

\*生活習慣病予防の観点からめん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。