



令和6年11月分学校給食予定献立表(小学校)



今月の食育目標

感謝して食べよう(感謝の心・郷土愛)

平南部学校給食共同調理場

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				
1	金	日本型食生活献立 ごはん(主食) 牛乳(乳) 副菜 いわしのうめ煮 きりぼしだいこんとこまつなの油いため わかめのみそ汁(汁物)	牛乳(乳) 油あげ とうふ わかめ とうにゅう だいず みそ いわし ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	玉ねぎ 長ねぎ うめ にんじん きりぼしだいこん こまつな	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめ油	585 kcal	26.0 g	17.4 g	2.3 g				
5	火	地域の郷土料理献立 * いわき市 * むぎごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) とりつくね①(麦) すいとんは、口に入れたら マミーすいとん(麦) すぐにかんで食べましょう。	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず ひじき みそ かつおぶし	ごぼう にんじん ほししいたけ ほうれん草 みつば 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん おおむぎ こめ油 小麦粉(麦) しらたま粉 でんぷん さとう パン粉(麦)	547 kcal	21.6 g	15.6 g	2.0 g				
6	水	コッペパン(乳 麦) 黒豆きなこクリーム(乳) 牛乳(乳) コロケ(麦)・ワインソースかけ やさしいもしっかり塩こうじスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	パン(乳 麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でんぷん さとう 水あめ 油 ラード パン粉(麦) こめ油	628 kcal	24.4 g	24.6 g	2.0 g				
7	木	タンタンめん(ちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ) 牛乳(乳) ひじきしゅうまい②(麦) とうにゅうプリン	牛乳(乳) ぶた肉 だいずミート みそ 赤みそ だいず とり肉 ひじき とうにゅう	しょうが にんにく しらたき にんじん もやし たけのこ 長ねぎ チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ しいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ねりごま ごま 小麦粉(麦) でんぷん さとう 水あめ ショートニング	628 kcal	26.1 g	20.7 g	2.5 g				
8	金	よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) こめこ入りはるまき(麦) れんこんのきんぴら はくさいとうふのとろみ汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず ぶた肉 みそ	にんじん しょうが はくさい さやいんげん ほうれん草 キャベツ しょうが れんこん 玉ねぎ ほししいたけ こんにゃく	ごはん でんぷん 小麦粉(麦) 粉あめ さとう ラード 米粉 だいず油 はるさめ こめ油	601 kcal	20.0 g	20.7 g	2.0 g				
11	月	地場産物活用献立(11月11日~11月15日) ごはん 牛乳(乳) とんかつ(麦)・ソースかけ ミニトマト① かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうにゅう だいず みそ とうふ たまご(卵) ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ミニトマト	ごはん でんぷん 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう	597 kcal	26.6 g	18.3 g	2.0 g				
12	火	ごはん なつとう 牛乳(乳) こんにゃくのおかか煮 なめこやさしいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ とうにゅう だいず みそ なつとう とり肉 さつまあげ かつおぶし	玉ねぎ なめこ ほうれん草 こんにゃく にんじん さやいんげん 長ねぎ	ごはん おくいも さとう こめ油	552 kcal	27.3 g	14.5 g	2.2 g				
13	水	パーガーパン(乳 麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・トマトソースかけ ポトフ りんご	牛乳(乳) ウインナー だいず ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ さやいんげん 芽子んにんにく トマト りんご	パン(乳 麦) マーガリン(乳) 小麦ふすま(麦) じゃがいも 油 でんぷん さとう ラード こめ油	558 kcal	21.8 g	21.5 g	2.1 g				
14	木	ごはん やきのり 牛乳(乳) あつやきたまご(卵 麦) すきやき	牛乳(乳) ぶた肉 やきとうふ たまご(卵) やきのり	にんじん ほししいたけ しらたき えのきたけ はくさい 長ねぎ	ごはん 小麦でん粉(麦) こめ油 さとう	574 kcal	25.7 g	18.3 g	1.9 g				
15	金	☆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。	ムリなくおいしく減塩献立 魚食給食	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よ。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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月は「あんこう」です。	「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	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 ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 あんこう ぶた肉 だいずミート みそ かんてん	だいこん にんじん しいたけ 長ねぎ こまつな なめこ りんご レモン しょうが 玉ねぎ なす さやいんげん	ごはん さつまいも でんぷん こめ油 さとう	591 kcal	26.7 g	13.9 g	1.8 g



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焼き くきわかめのいため煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 ぶた肉 くきわかめ さつまあげ	だいこん 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん にんにく ほししいたけ こんにやく にんじん	ごはん さとう こめ油	577 kcal	23.2 g	16.1 g	2.2 g
19	火	地域の郷土料理献立 * 福井県 * げんりょうごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) ソース うち豆汁 みかん	牛乳(乳) 油あげ うち豆 しろはな豆 みそ だいず ぶた肉	にんじん だいこん こまつな ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ みかん	ごはん さとも さとう 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	597 kcal	21.9 g	18.2 g	2.1 g
20	水	リクエストメニュー ★ 中央台東小学校 ★ ナン(乳 麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー キーマカレー(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 だいずミート とうにゅうチーズ しろはな豆	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト とうもろこし ブロッコリー	パン(乳 麦) 油 こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でんぷん さとう パーム油 ココア 米粉 とうにゅうバター	626 kcal	29.1 g	21.9 g	2.9 g
21	木	みそかけうどん(ソフトめん(麦)+みそかけ汁) 牛乳(乳) さつまいものあま煮 だいずこざかな	牛乳(乳) ぶた肉 みそ あおのり にぼし だいず	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし こまつな 長ねぎ	ソフトめん(麦) こめ油 さつまいも さとう でんぷん ごま	598 kcal	26.0 g	12.9 g	2.5 g
22	金	げんりょうごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・ドレッシングかけ はっぼうさい	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ かきエキス とり肉 だいず とうふ だいずミート	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし はくさい さやいんげん あおパパイア にんにく 長ねぎ	ごはん こめ油 でんぷん ごま油 パン粉(麦) さとう ラード	586 kcal	29.8 g	18.2 g	2.2 g
25	月	ごはん 牛乳(乳) あげだしどうふ(麦)・そぼろみそあんかけ 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 あげだしどうふ(麦) とり肉 みそ	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん	587 kcal	23.1 g	16.3 g	1.8 g
26	火	日本型食生活献立 ごはん(主食) 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき(主菜) ひじきの油いため(副菜) はくさいのみそ汁(汁物)	牛乳(乳) 油あげ とうふ とうにゅう だいず みそ さば とり肉 ひじき さつまあげ	玉ねぎ はくさい こまつな トマト ほししいたけ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう 水あめ こめ油	621 kcal	28.2 g	23.0 g	2.1 g
27	水	コッペパン(乳 麦) いちごジャム 牛乳(乳) あおなとウインナーのソテー さつまいもとはくさいのシチュー(乳 麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたてエキス ウインナー	にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい パセリ とうもろこし こまつな	パン(乳 麦) さつまいも 油 小麦粉(麦) とうにゅうバター なまクリーム(乳) さとう いちごジャム	625 kcal	24.7 g	20.3 g	1.9 g
28	木	きのこごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) ポテトとお米のささみかつ しょうが入りぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とうにゅう だいず みそ とり肉 油あげ こおりどうふ	ごぼう にんじん 玉ねぎ こんにやく しょうが 長ねぎ ほうれん草 ほししいたけ しめじ えのきたけ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう 油 米粉パン粉 こめ油	619 kcal	27.8 g	17.7 g	2.3 g
29	金	はつが米入りごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き・あおなあんかけ だいこんのおでん(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) こんぶ ぶた肉 とり肉 がんもどき だいず あじ みそ	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ ごぼう たけのこ 長ねぎ しょうが なめこ ほうれん草 ぶどう	ごはん はつがいはが米 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) さとう 油 ラード	617 kcal	24.7 g	18.4 g	2.1 g

*給食回数20回 *平均栄養価 エネルギー:596kcal たんぱく質:25.2g 脂質:18.4g カルシウム:361mg 食塩:2.1g

※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)等が混入する可能性があります。

※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児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

*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。