

令和6年11月分 学校給食予定献立表 (中学校)

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてましょう！



今月の食育目標：地域の産物を知ろう

四倉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	I 補び	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) 肉団子とじゃがいものトマト煮(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 ハム(卵,乳) 卵(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく トマト ぶどう	パン(乳,麦) 砂糖 でん粉 米油 ラード パン粉(麦) じゃがいも	854 kcal	30.9 g	31.7 g	3.0 g
4 月	文化の日 振替休日							
☆☆朝ごはんモデル献立☆☆ 11月は「朝食について見直そう週間」があります。主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのよい朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう！								
5 火	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 切り干し大根と小松菜の油炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 卵(卵)	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 小松菜	ごはん 米油 でん粉 砂糖	761 kcal	28.6 g	20.2 g	2.7 g
6 水	チャーハン〈減量ごはん〉 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) 中華コーンスープ	牛乳(乳) とり肉 焼き豚 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ とうもろこし 枝豆 キャベツ しょうが 干ししいたけ	ごはん じゃがいも 春雨 でん粉 ごま油 米油 粉あめ 小麦粉(麦) 砂糖 ラード 米粉 大豆油	751 kcal	23.5 g	24.4 g	2.8 g
7 木	麦ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き くさわかめの炒め煮 どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ くさわかめ さば	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 干ししいたけ しょうが にんにく こんにゃく さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 水あめ	826 kcal	35.3 g	29.7 g	3.3 g
8 金	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ささみカツ(麦) パックソース 野菜たっぷりシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 大豆	玉ねぎ にんじん 白菜 とうもろこし グリーンピース	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 生クリーム(乳) ルウ(乳,麦) でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 砂糖	851 kcal	36.8 g	30.6 g	1.9 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！								
11 月	ごはん 牛乳(乳) 納豆 豚肉ともやしのオイスター炒め かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) みそ 豚肉 納豆	玉ねぎ ほうれん草 にんじん パプリカ たけのこ もやし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん 米油 でん粉	755 kcal	37.6 g	22.0 g	2.4 g
12 火	ごはん 牛乳(乳) 県産豚みそカツ(麦) ほうれん草ともやしののりごま和え なめことおいものみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 豆乳 大豆 みそ のり 豚肉	玉ねぎ なめこ 長ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	ごはん 砂糖 ごま おいも(じゃがいも) パン粉(麦) 米油	795 kcal	28.0 g	25.7 g	1.9 g
13 水	わかめごはん 牛乳(乳) 手作りポテトチーズ焼き(乳) 豚肉のうま煮	牛乳(乳) 豚肉 生揚げ チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん こんにゃく 長ねぎ	ごはん 砂糖 米粉 じゃがいも 大豆油	738 kcal	27.9 g	21.7 g	2.6 g
☆☆四倉町で育った「青パイヤ」が給食に初登場！☆☆ いわき市でパイヤが栽培されていることを知っていますか？熟す前の青パイヤは野菜として食べられていて、おなかの調子をよくする効果があります。今日はタンタンスープに入れました。味にくせがないので、食べやすいですよ！ぜひ、食べてみてくださいね。								
14 木	よつくらパイヤ入りタンタンメン 〈中華ソフトめん(麦)+タンタンスープ〉 牛乳(乳) たこナゲット 大学芋②	牛乳(乳) 豚肉 大豆 みそ 豆乳 たら いか たこ	長ねぎ たけのこ にんじん もやし 四倉の青パイヤ しょうが にんにく	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま でん粉 砂糖 大豆油 さつまいも 水あめ	823 kcal	35.4 g	22.8 g	3.0 g
15 金	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー いわきトマトのチリコンカン おいもとかぼちゃのポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ かぼちゃ にんにく トマト	パン(乳,麦) 砂糖 おいも(じゃがいも) ルウ(乳,麦) 米粉 米油	840 kcal	37.6 g	25.3 g	2.8 g

* 11月の地場産物 *

福島県産：豚肉・牛肉・とり肉・ベーコン・ウィンナー・納豆・大豆・豆乳・卵・ほうれん草・もやし・きくらげ・りんご・さつまいも・米粉
いわき市産：ごはん・あんこう・青パイヤ・かぼちゃ・トマト・なめこ・しいたけ・おいも(じゃがいも)



いわき農産物
マスコットキャラクター
アグリ☆ファイブ

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◆◆ 魚食給食① ◆◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今回の魚は「あんこう」です！							
☆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。				「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			
「常盤もの」はこのマークが目印!!							
18 月	ごはん 牛乳(乳) 常盤あんこうのから揚げ 秋なすのみそ炒め 秋かおるいも煮汁 ー口りんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 みそ 寒天 あんこう	大根 にんじん しいたけ なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ なす さやいんげん りんご	ごはん さつまいも 米油 砂糖 でん粉	752 kcal	29.7 g	18.0 g
19 火	麦ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・ワインソースかけ 肉団子と春雨のスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 米油 ラード パン粉(麦) 春雨 小麦粉(麦)	850 kcal	27.3 g	24.6 g
☆☆ふくしまを食べよう！ふくしまビーフシチュー☆☆ 今日のビーフシチューには、福島県産の牛肉と大豆、四倉町の大野水耕で育ったトマトなどをたっぷり使っています。福島県のおいしいものを味わってください！							
20 水	ごはん 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー フレッシュトマトのビーフシチュー ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) 県産牛肉 大豆 ウィンナー	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし りんご	ごはん じゃがいも 米粉ルウ 米油 砂糖	824 kcal	29.5 g	23.0 g
21 木	ごはん しそひじき 牛乳(乳) 揚げ焼売②(麦) チャプスイ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ うずら卵(卵) 大豆 豆腐 たら 寒天 ひじき	たけのこ 干しいたけ 白菜 玉ねぎ もやし にんじん グリーンピース とうもろこし	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ラード パン粉(麦) 米油	752 kcal	26.5 g	23.1 g
22 金	うすまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) 味付きかみかみハンバーグ(麦) 大麦入りミネストローネ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリ 枝豆 トマト にんにく ごぼう オレンジ	パン(乳,麦) 砂糖 じゃがいも 大麦 米油 ごま油 パン粉(麦)	733 kcal	31.6 g	23.0 g
25 月	ごはん 牛乳(乳) 厚揚げのチリソース煮 みそワタンスープ(麦) チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 みそ とり肉 絹厚揚げ チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ 干しいたけ 白菜 にんにく たけのこ ピーマン しょうが	ごはん ワンタン(麦) 米油 砂糖 でん粉	743 kcal	30.2 g	20.2 g
26 火	ごはん 牛乳(乳) いわしのみそ煮 とり肉とごぼうの炒め 玉ねぎと白菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 いわし	玉ねぎ 白菜 大根 ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	ごはん 砂糖 米油	738 kcal	31.6 g	22.0 g
☆☆草野中学校リクエスト献立☆☆ 「ツナごはんは、いわき市ならではの献立です。某スーパーマーケットでもツナごはん・しそぎょうざを販売していますが、なんといっても給食で食べるツナごはんが一番だと思いませんか？」(草野中学校より)							
27 水	ツナごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) わかめスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 豆腐 マグロオイルフレーク ちくわ(麦) 青のり	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし レモン	ごはん でん粉 砂糖 米油 水あめ はちみつ	753 kcal	25.1 g	18.1 g
28 木	きつねうどん〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) 焼きいも	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なんと	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 ごぼう 春菊	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 米油 さつまいも	823 kcal	29.9 g	22.7 g
29 金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) マカロニのクリーム煮(乳,麦) とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ とうもろこし パセリ いちご	パン(乳,麦) じゃがいも マカロニ(麦) 米油 ルウ(乳,麦) 砂糖	767 kcal	31.9 g	24.7 g
給食回数：20回 エネルギー：786kcal たんぱく質：30.7g 脂質：23.7g カルシウム：414mg 食塩相当量：2.7g							

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

◆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。