



令和6年 12月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標 「寒さに負けない食事をしよう」 ☆☆☆

常磐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
2 月	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 肉じゃが みかん 	牛乳(乳) 豚肉 いわし	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん 梅干し みかん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 三温糖	811 kcal	31.3 g	19.7 g	2.4 g
3 火	あんかけラーメン<中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ> 牛乳(乳) 春巻(麦) お米のガトーシヨコラ <small>13日の湯本3小のリクエストメニューにチョコレートケーキがありました！アレルギーのある人も、みんなが食べられるように「ガトーシヨコラ」にしました！</small>	牛乳(乳) 豚肉 いか 大豆 とり肉 豆乳	白菜 もやし、にら(福島県産) 小松菜 チンゲンサイ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 砂糖 小麦粉(麦) 春雨 ごま油 なたね油 ラード 米粉 ココア 夕食はうす味にしましょう。	840 kcal	31.2 g	25.5 g	2.9 g
4 水	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 青菜とベーコンのソテー 一口いちごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 寒天	玉ねぎ にんじん グリンピース レモン かぼちゃ にんにく しょうが 小松菜 とうもろこし いちご(福島県産)	ごはん じゃがいも パーム油 でん粉 砂糖 ココア 米粉 ルウ(麦) 米油	772 kcal	26.8 g	17.9 g	2.6 g
5 木	ごはん 牛乳(乳) ももカツ(麦)・ソースかけ ユッケジャンスープ 小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 のり かたくちいわし 	にんにく 玉ねぎ にんじん ぜんまい もやし、にら(福島県産) 長ねぎ(いわき市産)	ごはん ごま油 砂糖 ごま 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 三温糖	817 kcal	33.2 g	26.5 g	2.7 g
6 金	発芽米入りごはん 納豆 牛乳(乳) れんこんのみそ金平 かきたまみそ汁(卵) かみかみメニュー 	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵)、大豆(福島県産) みそ 豚肉 納豆	玉ねぎ ほうれん草(福島県産) ごぼう にんじん れんこん	ごはん 発芽胚芽米 でん粉 米油 三温糖 砂糖 夕食はうす味にしましょう。	824 kcal	38.2 g	22.1 g	2.9 g
☆食育の日献立☆		主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。						
★内町小学校の5年生が考えたみそ汁献立★		10月の家庭科の学習で考えたオリジナルみそ汁が給食に登場します！！秋から冬にかけておいしくなるさつまいもやいわき市産のなめこや長ねぎが入ったみそ汁です。味わっていただきますよ。						
9 月	ごはん <主食> 牛乳(乳) さばの塩焼き <主菜> 切干大根と小松菜の油炒め 旬といわき市産食材のみそ汁 <汁物> <副菜> かみかみメニュー	牛乳(乳) みそ 大豆(福島県産) わかめ さつま揚げ かつお節	なめこ、長ねぎ(いわき市産) 切り干し大根 にんじん 小松菜	ごはん さつまいも 三温糖 米油	756 kcal	30.0 g	19.6 g	2.7 g
🐟 魚食給食 🐟		いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「金頭」です。						
10 火	ごはん 金頭のふりかけ 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) どさんこ汁(乳) 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆、卵(卵)(福島県産) 金頭(いわき市産) かつお節 きな粉	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし しょうが にんにく 長ねぎ(いわき市産)	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉 油	754 kcal	41.5 g	21.3 g	2.2 g
11 水	雑穀ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し 小松菜のみそ汁 ぶどうゼリー 	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 大豆(福島県産) みそ いわし	小松菜 玉ねぎ しょうが ぶどう	ごはん 大麦 もちきび 高きび 黒米 発芽玄米 はと麦 アマランサス じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	807 kcal	30.2 g	21.2 g	2.1 g



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	
12	木	コッペパン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースがけ オニオンスープ 小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) のり かたくちいわし 大豆	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ セロリ にんにく トマト 	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 じゃがいも 大豆油 ごま オリーブオイル レーズンクリーム(乳)	737 kcal	26.9 g	27.7 g	2.6 g	
13	金	リクエストメニュー★湯本第三小学校・湯本第一中学校★ 湯本三小CMです「湯本三小の人民たちが苦勞して考えたパラダイスのような給食」おいしくいただきます♪ 湯本一中CMです「みんなが好きなメニューを考えました。残さず食べてください。モエモエキュン！」								
		ごはん 牛乳(乳) とりのから揚げ ブロッコリーソテー 豚汁 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆(福島県産) みそ とり肉	こんにゃく 玉ねぎ にんじん しょうが 大根 長ねぎ(いわき市産) ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 油	804 kcal	31.1 g	24.6 g	2.2 g	
16	月	ごはん 牛乳(乳) 魚のみそマヨ焼き かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆(福島県産) 赤魚 ひよこ豆	かぼちゃ 玉ねぎ レモン パセリ みかん	ごはん マヨネーズ でん粉 調合油	780 kcal	30.1 g	21.5 g	2.1 g	
17	火	きつねうどんくソフトめん(麦)+きつねかけ汁 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると ちくわ(麦) のり	玉ねぎ にんじん ほうれん草(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) オレンジ	ソフトめん(麦) でん粉 米油	716 kcal	34.3 g	15.6 g	2.5 g	
18	水	麦ごはん 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) 茎わかめのじゃこ煮 野菜たっぷりわかめスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 昆布 茎わかめ 大豆 ちりめんじゃこ チーズ(乳)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 白菜 キャベツ しょうが にら(福島県産)	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 ごま 小麦粉(麦) 油 ラード 米粉 米油	733 kcal	25.3 g	20.6 g	3.2 g	
		夕食はうす味にしましょう。								
19	木	コッペパン(乳,麦) レモンハニージャム 牛乳(乳) ハンバーグ・たれかけ れんこんチップス 白菜のクリームスープ(乳,麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたて 豚肉 とりがら 大豆	とうもろこし 白菜 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム れんこん 	パン(乳,麦) コーンスターチ 砂糖 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) じゃがいも でん粉 ラード 米油 レモンハニー	773 kcal	30.9 g	24.6 g	2.6 g	
20	金	☆ 季節の行事食 クリスマス ☆ ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) レモンハーブチキン 野菜スープ クリスマスデザート 湯本1中はツナごはんが リクエストでした!	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン いちご ほうれん草(福島県産) 	ごはん でん粉 砂糖 コーンスターチ 大豆油 水あめ パーム油	760 kcal	28.0 g	24.2 g	2.8 g	
*給食回数15回 *平均栄養価 エネルギー：779kcal たんぱく質：31.3g 脂質：22.2g カルシウム：437mg 食塩：2.6g										

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・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)
 ※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)
 ※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。
 ※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。
 ※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。