

令和6年11月分 学校給食予定献立表 (小学校)



この月 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

はしは、まいにちもってかえて、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！

日 曜	こんだて名		からだをつくる食品	からだ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杯分 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 金	カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレーなんばん) 牛乳(乳) ツナとやさいのソテー オレンジ		牛乳(乳) ぶた肉 マグロオイルフレーク	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ こまつな オレンジ	ソフトめん(麦) こめ粉ルウ でん粉 こめ油	590 kcal	25.6 g	15.5 g	2.6 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) あつやきたまご(卵) きりぼしだいこんとこまつなの油いため かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 油あげ たまご(卵)	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ きりぼしだいこん こまつな	ごはん こめ油 でん粉 さとう	592 kcal	23.9 g	17.4 g	2.3 g	
6 水	チャーハン(げんりょうごはん) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) かみかみメニュー ちゅうかコーンスープ ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 やきぶた だいず ぶた肉	玉ねぎ にんじん こまつな 長ねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ しょうが ほししいたけ ぶどう	ごはん じゃがいも はるさめ でん粉 ごま油 こめ油 粉あめ こむぎ粉(麦) さとう ラード こめ粉 だいず油	651 kcal	20.3 g	22.4 g	2.3 g	
7 木	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) ささみカツ(麦) パックソース やさいたっぷりシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 だいず チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん はくさい とうもろこし グリーンピース	パン(乳、麦) じゃがいも こめ油 なまクリーム(乳) ルウ(乳、麦) でん粉 こむぎ粉(麦) パン粉(麦) さとう	640 kcal	28.3 g	21.7 g	1.7 g	
8 金	むぎごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき くきわかめのいため煮 どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 さつまあげ くきわかめ さば	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく こんにゃく さやいんげん	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう みずあめ	621 kcal	27.5 g	23.4 g	2.9 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) なっとう ぶた肉ともやしのオイスターいため かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) みそ ぶた肉 なっとう	玉ねぎ ほうれんそう にんじん パプリカ たけのこ もやし 長ねぎ きくらげ しょうが にんにく	ごはん こめ油 でん粉 いわき市産の米を つかっているんだまい！	577 kcal	30.2 g	17.5 g	1.9 g	
12 火	ごはん 牛乳(乳) 県産ぶたみそカツ(麦) ほうれんそうともやしののりごまあえ なめことおくいものみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ とうにゅう だいず みそ のり ぶた肉	玉ねぎ なめこ 長ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ごはん さとう ごま おくいも(じゃがいも) パン粉(麦) こめ油	640 kcal	24.0 g	21.9 g	1.7 g	
🐟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「常磐もの」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。									
13 水	ごはん 牛乳(乳) じゃうばんあんこうのからあげ あきなすのみそいため あきかおるいも煮汁 ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず みそ かんてん あんこう	だいこん にんじん しいたけ なめこ 長ねぎ こまつな 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 こめ油 さとう さつまいもは あき しゅん 秋が旬です。	615 kcal	25.9 g	16.9 g	1.8 g	
14 木	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) いわきトマトのチリコンカン おく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) ぶた肉 ぶたレバー だいず	玉ねぎ かぼちゃ にんにく トマト	パン(乳、麦) こめ油 おくいも(じゃがいも) ルウ(乳、麦) こめ粉	648 kcal	31.0 g	20.4 g	2.2 g	

11月の地場産物 福島県産：ぶた肉・牛肉・とり肉・ベーコン・ウィンナー・なっとう・だいず・とうにゅう・たまご・ほうれんそう・もやし・きくらげ・りんご・さつまいも・こめ粉
いわき市産：ごはん・あんこう・青パパイア・かぼちゃ・トマト・なめこ・しいたけ・おくいも(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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆四倉町で育った「青パパイヤ」が給食に初登場！☆☆ いわき市でパ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。味にせがなないので、食べやすいですよ！ぜひ、食べてみてくださいね。							
15 金	よつくらパパイヤ入りタンタンメン 〈ちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ〉 牛乳(乳) たこナゲット だいがくいも①	牛乳(乳) ぶた肉 だいず みそ とうにゅう たら いか たこ	長ねぎ たけのこ にんじん もやし よつくらの青パパイヤ しょうが にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま でん粉 さとう だいず油 さつまいも みずあめ	609 kcal	28.8 g	18.4 g
18 月	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー わふうきんぴらつつみやき ぶた肉のうま煮	牛乳(乳) ぶた肉 きぬあつあげ とり肉 だいず とうふ ぜうチン	玉ねぎ にんじん こんにゃく 長ねぎ ほししいたけ さやいんげん ごぼう しょうが	ごはん さとう でん粉 ごま ごま油	595 kcal	27.1 g	17.2 g
19 火	むぎごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・ワインソースかけ 肉だんごとはるさめのスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう オレンジ	ごはん おおむぎ でん粉 さとう こめ油 ラード パン粉(麦) はるさめ こむぎ粉(麦)	644 kcal	20.9 g	20.0 g
20 水	ごはん しそひじき 牛乳(乳) あげしゅうまい②(麦) チャプスイ	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ だいず とうふ たら かんでん ひじき	たけのこ ほししいたけ はくさい 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 こむぎ粉(麦) さとう ラード パン粉(麦) こめ油	575 kcal	20.0 g	17.7 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、四倉町の太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！							
21 木	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー 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 だいず 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 こめ粉ルウ こめ油 さとう	654 kcal	24.8 g	19.5 g
22 金	ごはん 牛乳(乳) かみかみごぼうハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ ご汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう にんにく レモン	ごはん じゃがいも さとう ごま油 パン粉(麦) でん粉	570 kcal	24.4 g	15.7 g
25 月	ごはん 牛乳(乳) あつあげのチリソース煮 みそワタンスープ(麦) チーズ(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とり肉 きぬあつあげ チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ ほししいたけ はくさい にんにく たけのこ ピーマン しょうが	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でん粉	586 kcal	24.6 g	17.9 g
26 火	ごはん 牛乳(乳) わしにんごで和食献立 いわしのみそ煮 とり肉とごぼうのいため 玉ねぎとはくさいのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 いわし	玉ねぎ はくさい だいこん ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	ごはん さとう こめ油	581 kcal	25.9 g	19.4 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すか？」(草野中学校より)							
27 水	ツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) わかめスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ とうふ 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 さとう こめ油 みずあめ はちみつ	607 kcal	20.9 g	15.8 g
28 木	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 ほうれんそう 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) こめ油 ルウ(乳麦) さとう	587 kcal	24.9 g	18.2 g
29 金	きつねうどん〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) やさいも	牛乳(乳) とり肉 油あげ なんと	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ はくさい ごぼう しゅんぎく	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) こめ油 さつまいも	671 kcal	24.0 g	21.6 g
給食回数：20回 エネルギー：613kcal たんぱく質：25.2g 脂質：18.9g カルシウム：364mg 食塩相当量：2.2g							

◆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）

◆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。

◆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。

牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）

◆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。

◆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。