



令和5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
1	金	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ナゲット②(麦)・ガーリックソースかけ チャプスイ(え,卵) みかん 	牛乳(乳) 豚肉 いか えび(え) うずら卵(卵) たい かまぼこ 豆腐 豆乳	たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース 枝豆 とうもろこし にんにく みかん	ごはん ごま油 でん粉 砂糖 なたね油 米油 三温糖 小麦粉(麦)	791 kcal	26.6 g	23.2 g	2.6 g
4	月	 魚食給食  いわき市の伝統野菜 「おかごぼう」を使用しています。 かみかみメニュー  ごはん 牛乳(乳) カジコロッケ(麦) ソース 根菜とこんにゃくの金平 どさんこ汁(乳)	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「カジキ」です。 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 かじき(いわき市産)	にんじん もやし(福島県産) しょうが とうもろこし にんにく れんこん ごぼう、長ねぎ(いわき市産) こんにゃく 枝豆 しそ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 油 バター(乳) ごま油 三温糖 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦)	802 kcal	29.0 g	22.8 g	3.0 g
5	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) アップルパイ(卵,乳,麦) 手作りのアップルパイです。	牛乳(乳) 豚肉 いか 大豆 とり肉 卵(卵) スキムミルク(乳)	白菜 もやし(福島県産) 小松菜 チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ しょうが 干しいたけ にら(福島県産) 玉ねぎ キャベツ たけのこ にんにく りんご	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 マーガリン(乳)	907 kcal	33.1 g	27.2 g	2.9 g
6	水	チキントマトカレーライス 牛乳(乳)・バナナ 青菜とベーコンのソテー チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 ひよこ豆 豚肉 チーズ(乳)	トマト にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく かぼちゃ りんご 小松菜 とうもろこし	ごはん 米粉ルウ でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 ラード 米油	808 kcal	28.8 g	20.8 g	3.2 g
7	木	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ほうれん草入りチーズオムレツ(卵,乳) ブロッコリーソテー ミネストローネ 	牛乳(乳) 豚肉 白いんげん豆 豆乳 大豆 卵(卵) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト(いわき市産) さやいんげん にんにく ブロッコリー とうもろこし ほうれん草 いちご	パン(乳,麦) 砂糖 大豆油 オリーブオイル パーム油 でん粉 米油 タピオカ粉	778 kcal	32.8 g	24.8 g	2.7 g
8	金	麦ごはん ひじきツナ佃煮 牛乳(乳) ごぼうメンチかつ(麦) みそけんちん汁 油みそのように ごはんのにせて食べましょう。	牛乳(乳) 豆腐 みそ まぐろフレーク ひじき とり肉 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ 大根  こんにゃく 長ねぎ、おかごぼう(いわき市産)	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 ごま 砂糖 パン粉(麦) でん粉	754 kcal	24.6 g	22.3 g	2.3 g
11	月	 魚食給食  今日魚食給食は「さんま」です。生姜煮以外にもさんまのポーポー焼きやみりん干して食べることもできる魚です。美味しくいただきます。 ごはん 牛乳(乳) さんま生姜煮 肉じゃが 一口いちごゼリー 	牛乳(乳) 豚肉 さんま(いわき市産) 寒天	玉ねぎ にんじん こんにゃく しょうが レモン いちご、さやいんげん(いわき市産)	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉	776 kcal	30.7 g	19.8 g	2.6 g
12	火	発芽米入りごはん 味付けのり 牛乳(乳) かぼちゃのそぼろ煮 なめこと野菜のみそ汁 ヨーグルト(乳) 	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 厚揚げ 大豆 たら ヨーグルト(乳) のり	なめこ、長ねぎ(いわき市産) にんじん 白菜 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 発芽胚芽米 でん粉 砂糖 油	760 kcal	29.6 g	15.6 g	2.5 g
13	水	ふくしま健康応援メニュー ごはん 納豆 牛乳(乳) かみかみメニュー  切干大根の含め煮 豆乳豚汁 グレープフルーツ	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 みそ 油あげ 納豆	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ(いわき市産) 切り干し大根 干しいたけ さやいんげん グレープフルーツ	ごはん ごま油 砂糖 米油	754 kcal	33.7 g	19.7 g	2.3 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
14	木	食パン(乳,麦) はちみつマーガリン(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・たれかけ 白菜のクリームシチュー(乳,麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 とりから スキムミルク(乳) チーズ(乳) 大豆	白菜 玉ねぎ トマト アセロラ りんご	パン(乳,麦) じゃがいも さつまいも(いわき市産) 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 米油 でん粉 なたね油 ラード はちみつ マーガリン(乳)	905 kcal	33.5 g	27.7 g	3.1 g
15	金	ごはん 牛乳(乳) にんじんしゅうまい②(麦) 厚揚げととり肉のチリソース煮 ワントンスープ(麦) みかん	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ とり肉 たら	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草、もやし(福島県産) にんにく しょうが みかん 長ねぎ(いわき市産)	ごはん ワンタン(麦) 米油 三温糖 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード	820 kcal	34.6 g	18.8 g	2.7 g
18	月	魚食給食 ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 日光のから揚げ② かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 かつお節 卵(卵)(福島県産) みそ 日光(いわき市産)	玉ねぎ ほうれん草(福島県産) 長ねぎ(いわき市産)	ごはん でん粉 三温糖 米油 でん粉 米粉	709 kcal	29.9 g	18.2 g	2.2 g
19	火	リクエストメニュー ★ 湯本第一中学校 ★ カレーうどんくソフトめん(麦)+カレーかけ汁> 牛乳(乳) しそ餃子②(麦) レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが かぼちゃ トマト キャベツ しそ りんご レモン	ソフトめん(麦) 米粉ルウ でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 米油 小麦粉(麦) ごま油 油 ラード	910 kcal	34.9 g	22.7 g	3.4 g
20	水	★ 季節の行事食 クリスマス ★ チキンライス 牛乳(乳) コロッケ(麦) 野菜スープ クリスマスケーキ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆フレーク とり肉 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし、ほうれん草(福島県産) とうもろこし マッシュルーム グリーンピース トマト	ごはん 砂糖 米油 油 パン粉(麦) とうもろこし油 ラード じゃがいも 米粉 でん粉 水あめ なたね油 ココア(乳) コーンスターチ	886 kcal	26.5 g	28.2 g	3.1 g
21	木	リクエストメニュー ★ 綴小学校 ★ ★ 食育の日献立 ★ 雑穀ごはん(主食) 牛乳(乳) (副菜) とり肉のバジル焼き(主菜) 人参のみそ金平 大根と油揚げのみそ汁(汁物) 小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉 かつお節 大豆 青のり かたくちいわし	白菜 大根 バジル にんにく にんじん れんこん	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒豆 はと麦 じゃがいも アマランサス オリーブオイル 米油 三温糖 ごま でん粉 砂糖	785 kcal	32.8 g	22.6 g	2.4 g
*給食回数15回 *平均栄養価 エネルギー：810kcal たんぱく質：30.7g 脂質：22.3g カルシウム：425mg 食塩：2.7g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば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。