



# 令和5年 11月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「地域の産物を知ろう」☆☆☆

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
<p>👉 魚食給食 👈</p> 									
1	水	麦ごはん 牛乳(乳) いわし土佐煮 じゃがいものそぼろ煮 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ <b>いわし(いわき市産)</b> かつお節 寒天	玉ねぎ にんじん <b>さやいんげん(いわき市産)</b> いちご みかん	<b>ごはん</b> 大麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 三温糖 水あめ	816 kcal	34.2 g	17.7 g	2.5 g
2	木	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ひじきと大豆のオープン焼き コーンクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 ひよこ豆 <b>大豆(福島県産)</b> とりから スキムミルク(乳) チーズ(乳) ひじき	 にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) パーム油 米油 でん粉 いちごジャム	794 kcal	31.7 g	23.4 g	2.9 g
6	月	<b>かみかみメニュー</b> ごはん 牛乳(乳) いわしのかば焼き 切り昆布の油炒め 呉汁	牛乳(乳) 大豆 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ いわし 昆布 とり肉	<b>長ねぎ, さやいんげん(いわき市産)</b> にんじん 玉ねぎ しょうが ごぼう	<b>ごはん</b> じゃがいも でん粉 米油 三温糖 ごま 砂糖	793 kcal	33.3 g	24.6 g	2.9 g
7	火	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) カレーコロッケ(麦) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 みそ 大豆	にんじん キャベツ <b>もやし(福島県産)</b> <b>長ねぎ(いわき市産)</b> チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ みかん	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 じゃがいも 砂糖 米油 パン粉(麦)	829 kcal	31.0 g	21.6 g	2.9 g
<p>リクエストメニュー ★ 内町小学校 ★</p>									
8	水	ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き 中華春雨スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) まぐろフレーク とり肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ <b>長ねぎ(いわき市産)</b> <b>ほうれん草(福島県産)</b> きくらげ バジル にんにく レモン	<b>ごはん</b> 砂糖 ごま はちみつ 春雨 でん粉 ごま油 オリーブオイル 水あめ	843 kcal	33.8 g	26.1 g	2.7 g
9	木	食パン(乳,麦) チョコレートパテ(乳) 牛乳(乳) イカかつ(麦) 大麦入り野菜スープ 小魚	牛乳(乳) とり肉 いか 青のり 大豆 かたくちいわし	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく	パン(乳,麦) 米油 大麦 でん粉 タピオカ粉 コーンスターチ 砂糖なたね油 パン粉(麦) 大豆油 チョコレートパテ(乳) ごま	774 kcal	30.8 g	23.1 g	2.4 g
<p>1 常磐給食センターオリジナルメニュー 1</p>									
10	金	常磐ロコモコ丼<麦ごはん+ハンバーグ ・石炭風ごまみそソース+温泉玉子(卵)> 牛乳(乳) トマトと豆のスープ	アローハー♪ 湯本町と言えば、温泉、炭鉱、ハワイアンズ！湯本らしさをためこんだオリジナルメニューの登場です。 牛乳(乳) 白いんげん豆 ぶた肉 卵(卵) 大豆 とり肉 みそ	<b>トマト(いわき市産)</b> にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ しょうが にんにく	<b>ごはん</b> 大麦 砂糖 ごま オリーブオイル じゃがいも でん粉なたね油 ラード	788 kcal	28.8 g	25.5 g	2.4 g
<p>*** 地産地消週間 ***</p>									
<p>11/13~11/17は給食の食材に地場産物を積極的に使用しています。福島県産やいわき市産の食材がたくさん登場しますので、お楽しみに！</p>									
13	月	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね②(麦) ほうれん草のえごま和え なめこ汁 ひとくち桃ゼリー	牛乳(乳) 豆腐 みそ ひじき <b>とり肉(福島県産)</b> 寒天	<b>なめこ, 長ねぎ(いわき市産)</b> <b>ほうれん草, もやし, 桃(福島県産)</b> 玉ねぎ にんじん りんご レモン	<b>ごはん</b> でん粉 パン粉(麦) じゅうねん(いわき市産) 砂糖 小麦粉(麦)	738 kcal	29.9 g	21.7 g	2.4 g
<p>👉 魚食給食 👈</p> 									
14	火	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し もやしとしいたけのみそ汁 りんごコンポート	牛乳(乳) みそ <b>かつお(いわき市産)</b>	<b>ほうれん草, もやし, りんご(福島県産)</b> <b>しいたけ, 長ねぎ(いわき市産)</b> しょうが レモン	<b>ごはん</b> でん粉 砂糖 <b>おくいも(いわき市産)</b> 油 米油 ごま	757 kcal	28.6 g	19.8 g	2.4 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) 県産ももカツ(麦)・たれかけ にらたまスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 <b>卵(卵), 豚肉(福島県産)</b> 大豆	玉ねぎ にんじん <b>にら(福島県産)</b>	<b>ごはん</b> でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 三温糖 米粉(福島県産)	770 kcal	30.5 g	24.6 g	2.8 g
<p>ソースかつ丼にして食べましょう。</p>									
16	木	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー・トマトソースかけ かぼちゃのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ソフトチーズ(乳) ぶた肉 とりから スキムミルク(乳)	とうもろこし <b>かぼちゃ, トマト(いわき市産)</b> 玉ねぎ にんじん にんにく	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳) オリーブオイル	779 kcal	29.3 g	27.8 g	2.6 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
17	金	☆ まるごと福島県産給食 ☆ 福島まるごとカレーライス<発芽米入りごはん> 牛乳(乳) ほうれん草のソテー ヨーグルト(乳)	福島県産牛、トマトを使った特別なカレーです！他にもいわき市産を含めた色々な県産食材が登場します。味わって食べましょう。 牛乳(乳) 牛肉、大豆、ベーコン(福島県産) ヨーグルト(乳)(福島県産)	トマト 玉ねぎ にんじん にんにく エリンギ、かぼちゃ、トマト しいたけ(いわき市産) しょうが とうもろこし ほうれん草、りんご(福島県産)	ごはん 米粉ルウ どん粉 里いも、発芽胚芽米(福島県産) パーム油 砂糖 ココア 米粉 ラード 米油	837 kcal	30.2 g	23.1 g	2.4 g
20	月	リクエストメニュー ★ 磐崎小学校 ★ ☆ 食育の日献立 ☆ ごはん(主食) 牛乳(乳) とりから揚げ②(主菜) 人参のみそ金平(副菜) 小松菜のみそ汁(汁物) アセロラゼリー	お肉を食べる人が多いので、からあげと小松菜のみそ汁で野菜をとることが出来るように工夫してくれました。しっかり食べましょう。 主菜・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)の組み合わせをお伝えします。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)	ごまつな 玉ねぎ しょうが にんじん れんこん アセロラ りんご	ごはん じゃがいも どん粉 米油 三温糖 ごま 砂糖	836 kcal	31.7 g	26.5 g	2.3 g
21	火	けんちんうどん<ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁> 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) 小魚 みかん	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なた	にんじん ごぼう 大根 こんにやく みかん 長ねぎ(いわき市産)	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも どん粉 大豆油 米油 コーンスターチ 砂糖	778 kcal	33.9 g	16.8 g	2.7 g
22	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) トマにやんかまぼこ(乳) かみかみ和え 豚肉のうま煮	牛乳(乳) 豚肉 高野豆腐 厚揚げ かまぼこ こんぶ たら ちりめんじゃこ チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ さやえんどう 切り干し大根 しょうが トマト	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒豆 はと麦 アマランサス 砂糖 三温糖 米油 どん粉 大豆油 タピオカ粉	826 kcal	34.2 g	21.9 g	3.0 g
24	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー マーボー厚揚げ ユッケジャンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 厚揚げ みそ	にんにく 玉ねぎ にんじん ぜんまい しょうが もやし、にら(福島県産) たけのこ グリンピース 長ねぎ(いわき市産) 干しいたけ	ごはん ごま油 砂糖 ごま どん粉	770 kcal	29.7 g	20.3 g	2.4 g
27	月	魚食給食 ごはん かながしらのふりかけ 牛乳(乳) いかなゲット② 五目豆	今日の魚食給食は「金頭」です。廃棄されることの多い「未利用魚」の金頭をむだなく美味しく食べることが出来るよう、今回は手作りのふりかけにして提供します。 牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ いか たら 金頭(いわき市産)	枝豆 にんじん ごぼう こんにやく しょうが	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 砂糖 どん粉 大豆油	833 kcal	68.7 g	22.2 g	3.2 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) 五目金平 豚汁 みかん	牛乳(乳) ぶた肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉 とりレバー さつま揚げ	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ、さやいんげん(いわき市産) ごぼう みかん	ごはん じゃがいも どん粉 砂糖 ごま 油 ラード パン粉(麦) 米油	778 kcal	28.7 g	19.2 g	2.4 g
☆「和食とSDGs給食」献立☆ ~だしで味わう和食の日~ 和食の基本「だし」を味わえるみぞれ仕立て汁をはじめとする和食の献立です。できるだけ地場産物を活用し、環境への負担を減らしています。また、和食には食べ物を無駄にしない工夫がたくさんあり、それが食品ロス削減など、SDGsへの取組につながっています。だしのうま味や香りに注目し、食べ物への感謝の気持ちを持って味わいましょう。									
29	水	ごはん 牛乳(乳) 福島県産豚みそカツ(麦) 切干大根と小松菜の油炒め 冬野菜のみぞれ仕立て汁(麦) ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ かつお節 さつま揚げ みそ 豚肉、大豆ミート(福島県産)	かぶ しめじ えのきたけ ゆず 切り干し大根 にんじん ごまつな りんご(福島県産)	ごはん どん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 三温糖 砂糖	837 kcal	29.5 g	23.9 g	2.4 g
30	木	コッペパン(乳、麦) マーメレードジャム 牛乳(乳) 赤魚のみそマヨ焼き 白菜のクリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 みそ ひよこ豆 ソフトチーズ(乳) ぶた肉 赤魚 とりから スキムミルク(乳)	とうもろこし にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ マッシュルーム レモン	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳) マヨネーズ どん粉 油 マーメレードジャム	764 kcal	34.7 g	25.0 g	2.6 g

\*給食回数20回 \*平均栄養価 エネルギー：796kcal たんぱく質：33.2g 脂質：22.7g カルシウム：412mg 食塩：2.6g

※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。