



令和5年 11月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 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	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 水	ごはん 牛乳(乳) いかナゲット マーボーはるさめ やさいたっぷりわかめスープ	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ みそ いか たら	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ ほしいたけ グリーンピース にんにく しょうが	ごはん でん粉 はるさめ ごま油 さとう だいたず油 こめ油	572 kcal	22.1 g	15.2 g	2.5 g
2 木	むぎごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) キャベツのみそ汁 みかん	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ だいたず かつお	キャベツ しょうが 玉ねぎ みかん	ごはん 大むぎ じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) だいたず油 こめ油	618 kcal	21.9 g	19.5 g	1.7 g
6 月	 魚食給食  ごはん 牛乳(乳) いわし土佐煮 五目豆	いわし市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわし市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「いわし」です。 牛乳(乳) とり肉 ごんぶ さつまあげ いわし(いわき市産) かつおぶし	えだまめ にんじん ごぼう 板こんにやく	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう でん粉	585 kcal	24.9 g	16.5 g	2.0 g
7 火	リクエストメニュー ★ 内町小学校 ★ ツナごはんくげんりょうごはん > 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ちゅうかはるさめスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) ぎくらげ バジル にんにく レモン	ごはん はるさめ でん粉 ごま油 さとう ごま 水あめ オリーブオイル はちみつ	701 kcal	29.5 g	24.3 g	2.4 g
8 水	みそラーメン<ちゅうかソフトめん(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 だいたず	にんじん キャベツ たけのこ しょうが もやし(福島県産) にんにく 玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) チンゲンサイ みかん	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 じゃがいも さとう こめ油 パン粉(麦)	632 kcal	24.8 g	19.8 g	2.5 g
9 木	↑ 常磐給食センターオリジナルメニュー ↓ じょうばんロコモコ丼<むぎごはん+ハンバーグ ・せきたん風ごまみそソース+おんせんたまご(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！湯本らしさをつめこんだオリジナルメニューの登場です。 牛乳(乳) 白いんげんまめ ぶた肉 たまご(卵) だいたず とり肉 みそ	トマト(いわき市産) にんじん 玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ しょうが	ごはん 大むぎ さとう じゃがいも でん粉 なたね油 ラード ごま	605 kcal	24.2 g	21.3 g	1.9 g
10 金	コッペパン(乳、麦) チョコレートパテ(乳) 牛乳(乳) いかカツ(麦) 大むぎ入りやさいスープ こざかな	牛乳(乳) とり肉 いか 大豆 青のり 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) こめ油 大むぎ でん粉 タピオカ粉 コーンスターチ さとう なたね油 パン粉(麦) だいたず油 チョコレートパテ(乳) いりごま	644 kcal	25.9 g	20.5 g	2.2 g
** 地産地消週間 **		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！						
13 月	ごはん 牛乳(乳) けんさんももカツ(麦)・たれかけ にらたま汁(卵)	牛乳(乳) とうふ だいたず たまご(卵)、ぶた肉(福島県産)	 にら(福島県産) にんじん 玉ねぎ	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さんおんとう 米粉(福島県産)	594 kcal	23.7 g	20.4 g	2.4 g
14 火	☆食育の日献立☆ ごはん 主食 牛乳(乳) けんさんとりつくね②(麦) 主菜 ほうれん草のえごまあえ なめこ汁 汁物 ひとくちももゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉(福島県産) ひじき かんてん	なめこ、長ねぎ(いわき市産) レモン ほうれん草、もやし、もも、りんご(福島県産) 玉ねぎ にんじん	ごはん さとう パン粉(麦) じゅうねん(いわき市産) 小麦粉(麦) でん粉	607 kcal	25.9 g	20.4 g	2.0 g
15 水	☆まるごと福島県産給食☆ ふくしままるごとカレーライス<はつが米入りごはん> 牛乳(乳) ほうれん草のソテー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 牛肉、だいたず、ベーコン(福島県産) ヨーグルト(福島県産)	トマト、かぼちゃ、エリンギ、しいたけ(いわき市産) 玉ねぎ にんじん にんにく とうもろこし しょうが ほうれん草、りんご(福島県産)	ごはん ラード でん粉 はつがいはが米、里いも(福島県産) パーム油 こめ油 さとう ココア 米粉 米粉ルウ	642 kcal	24.5 g	19.6 g	2.0 g
16 木	 魚食給食  ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし 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 かつお(いわき市産)	ほうれん草、もやし、りんご(福島県産) しいたけ、長ねぎ(いわき市産) しょうが レモン	ごはん さとう ごま おくいも(いわき市産) でん粉 こめ油	594 kcal	24.4 g	17.3 g	1.6 g

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ソーセージ・トマトソースかけ かぼちやのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ソフトチーズ(乳) ウインナー(福島県産) とりがら スキムミルク(乳)	クリームコーン とうもろこし かぼちや、トマト(いわき市産) 玉ねぎ にんじん にんにく	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) さとう 油 生クリーム(乳) オリーブオイル	585 kcal	23.7 g	22.6 g	2.1 g
20	月	魚食給食 ごはん かながしらのふりかけ 牛乳(乳) トマにやんかまぼこ(乳) じゃがいものそぼろ煮	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できるよう、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 チーズ(乳) あつあげ さつまあげ たら かながしら(いわき市産)	玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが トマト	ごはん じゃがいも さとう でん粉 だいたい油 タピオカ粉 こめ油	611 kcal	54.9 g	15.1 g	2.4 g
21	火	ざつこくごはん 牛乳(乳)・コーヒー ぶた肉のうま煮 かみかみみそ かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ こうやとうふ あつあげ かまぼこ ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん こんにやく さやえんどう 切り干し大根 しょうが	ごはん もちきび 高きび はとむぎ はつがげんまい 黒こめ さとう アマランサス さんおんとう こめ油	615 kcal	25.4 g	15.9 g	2.0 g
22	水	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) こざかな かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると かたくちいわし	にんじん ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ(いわき市産)	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも でん粉 だいたい油 こめ油 コーンスターチ さとう	590 kcal	25.9 g	15.3 g	2.5 g
24	金	コッペパン(乳,麦) マーメイドジャム 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 ぶた肉 ソフトチーズ(乳) とりがら ひよこ豆 スキムミルク(乳) 赤魚 みそ	とうもろこし 白菜 玉ねぎ マッシュルーム レモン パセリ	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) さとう 油 生クリーム(乳) マヨネーズ でん粉 油 マーメイドジャム	633 kcal	28.1 g	22.6 g	2.3 g
27	月	★小学校3年生 すがたをかえる大豆献立★ ごはん おちゃふりかけ 牛乳(乳) しのだに(卵,麦) すがたをかえるだいたいみそ汁 みかん	すがたをかえた大豆がたくさん入ったみそ汁の登場です。さていくつの「すがたをかえた大豆」が入っているでしょうか? 牛乳(乳) 油あげ とうふ わかめ みそ たら たまご(卵) ひじき のり	えた豆 もやし、ほうれん草(福島県産) キャベツ にんじん みかん	ごはん じゃがいも でん粉 はるさめ さとう ごま	588 kcal	19.1 g	16.2 g	2.4 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのかば焼き みそ煮	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ あつあげ さつまあげ みそ いわし	にんじん こんにやく さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも さとう でん粉 こめ油 さんおんとう ごま	654 kcal	28.1 g	19.8 g	2.5 g
29	水	リクエストメニュー ★ 磐崎小学校 ★ ごはん 牛乳(乳) とりからあげ② こまつなのみそ汁 アセロラゼリー	お肉を食べる人が多いので、主菜をからあげにして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。 牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とりもも肉	こまつな しょうが アセロラ りんご	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	654 kcal	25.7 g	23.9 g	1.8 g
<p>☆「和食とSDGs給食」献立☆ ~だしで味わう和食の日~</p> <p>和食の基本「だし」を味わえるみぞれ汁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、和食には食べ物の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。</p>									
30	木	ごはん 牛乳(乳) 福島県産ぶたみそカツ(麦) きりばし大根とこまつなの油炒め 冬やさいのみぞれ汁(麦) ふくしまりんごゼリー かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油あげ かつおぶし みそ さつまあげ ぶた肉、だいたい(福島県産)	かぶ しめじ えのきたけ ゆず きりばし大根 にんじん こまつな りんご(福島県産)	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さんおんとう さとう	664 kcal	23.9 g	20.4 g	2.0 g

*給食回数20回 *平均栄養価 エネルギー：618kcal たんぱく質：26.3g 脂質：19.3g カルシウム：372mg 食塩：2.2g

※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)等が混入す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児童が見られます。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。