



# 令和5年11月分 学校給食予定献立表 (中学校)

地場産物 (福島県産、いわき市産、三和町産) には「\_\_\_\_\_ (アンダーライン)」がひいてあります。



今月の食育目標 : 和食の良さを知ろう

三和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	<b>魚食 給食①</b> ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げびたし さつまいものみそ汁 みかん 	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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今回は「かつお」です。 牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 煮干し かつお	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ しょうが みかん	ごはん さつまいも でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま	812 kcal	34.4 g	17.7 g	2.2 g
2 木	ごはん 牛乳(乳) <b>日本型食事献立</b> ハンバーグ(乳,麦)・ソースかけ とりごぼう汁 <u>かみかみあえ</u> <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 大豆 豚肉 糸かまぼこ 昆布 煮干し	ごぼう 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく トマト マッシュルーム 切り干し大根 にんじん	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 ラード バター(乳) デミソース(麦) 生クリーム(乳) ごま油 ごま	777 kcal	31.9 g	21.2 g	2.9 g
6 月	ごはん ふりかけ 牛乳(乳) えびといかのチリソース煮(え) 肉団子と春雨のスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 えび(え) いか 厚揚げ のり かつお節	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ きくらげ 小松菜 にんにく しょうが 干しいたけ	ごはん でん粉 ラード パン粉(麦) 春雨 米油 砂糖	714 kcal	30.2 g	16.9 g	3.0 g
7 火	<b>魚食 給食②</b> <b>日本型食事献立</b> 麦ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁 	牛乳(乳) 豆腐 みそ <u>いわし</u> かつお節	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく ほうれん草 もやし	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 コーンスターチ 砂糖 ごま	749 kcal	37.8 g	20.0 g	2.6 g
8 水	ごはん 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) <small>かみかみメニュー</small> マーボー大根 <u>小魚大豆</u>	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ みそ 豚肉 大豆 青のり 煮干し 	にんにく しょうが 大根 キャベツ 長ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ こねぎ 干しいたけ トマト いら	ごはん 砂糖 米油 ごま油 でん粉 小麦粉(麦) ラード 米粉 ごま	879 kcal	29.0 g	28.8 g	2.4 g
9 木	<b>リクエスト献立</b> <b>三和中学校</b> みそラーメン 【中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ】 牛乳(乳) コーンとエリンギのソテー(乳) 冷凍パン	「おいしいみそラーメンと、野菜をとるためコーンとエリンギのソテーでバランスをとりました。幸せな気持ちで食べて下さい！」(三和中学校より) 牛乳(乳) 豚肉 みそ ベーコン	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 長ねぎ 小松菜 エリンギ パインアップル	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード バター(乳)	760 kcal	33.1 g	16.4 g	3.0 g
10 金	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) ジュリエンヌスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ベーコン とり肉 とりレバー ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳,麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) キャラメルクリーム(乳)	829 kcal	31.5 g	27.5 g	3.0 g
13 月	ごはん 牛乳(乳) <b>日本型食事献立</b> とりつくね(麦) ほうれん草のナムル いらたま汁(卵)	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) とり肉	いら にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし	ごはん でん粉 パン粉(麦) 砂糖 ごま油 ごま	701 kcal	31.1 g	19.4 g	3.3 g
14 火	ごはん 納豆 牛乳(乳) <b>日本型食事献立</b> おやこ煮(卵) きのこのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 なると 卵(卵) 納豆	なめこ しいたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こねぎ	ごはん 砂糖	749 kcal	36.3 g	20.4 g	3.2 g
15 水	ごはん 牛乳(乳) <b>日本型食事献立</b> とんカツ(麦) ソース ひじきの油炒め もやしのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 大豆 豚肉 とり肉 干しひじき さつま揚げ	こまつな もやし しいたけ にんじん さやいんげん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 ごま	724 kcal	28.9 g	20.9 g	2.9 g
16 木	<b>魚食 給食③</b> <b>日本型食事献立</b> ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> こんにゃくと大豆の煮物(麦) <u>かながしら</u> のふりかけ ほうれん草のみそ汁 一口いちごゼリー 	今月3回目の常磐ものは「かながしら」です。今回は「かながしら」のフレークを調味料と一緒に炒って、ふりかけを作りました。 牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 ちくわ(麦) 大豆 昆布 かつお節 <u>かながしら</u>	ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが いちご レモン	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま	723 kcal	31.0 g	17.6 g	2.7 g

11月（中学校）

三和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	コッペパン(乳,麦) 梨ジャム 牛乳(乳) コロッケ(麦) ブロッコリー炒め トマトスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉	玉ねぎ チンゲンサイ ピーマン トマト にんじん ブロッコリー もやし 梨 レモン	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油 水あめ	781 kcal	30.1 g	25.3 g	3.1 g
20	月	わかめごはん 牛乳(乳) 春巻(麦)  チャプスイ(え,卵,麦) りんご	牛乳(乳) 豚肉 えび(え) うずら卵(卵) かまぼこ(卵,麦) 大豆	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース たけのこ にら にんにく りんご	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 ラード 米油	789 kcal	26.4 g	23.9 g	3.4 g
21	火	ポークカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー キャベツとコーンのソテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ こまつな	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油	847 kcal	27.8 g	21.7 g	3.0 g
22	水	ごはん ひじきのり佃煮 牛乳(乳) さつまいもサラダ おでん(卵,麦)	牛乳(乳) ちくわ(麦) 昆布 がんもどき うずら卵(卵) ハム のり 干しひじき	こんにゃく 大根 にんじん ブロッコリー	ごはん 里いも 砂糖 さつまいも マヨネーズ でん粉 水あめ	774 kcal	23.6 g	21.3 g	2.7 g
24	金	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー かぼちゃのシチュー(乳,麦) りんご	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ウィナー ひよこ豆	玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 りんご	パン(乳,麦) 黒砂糖 じゃがいも 米油 ホワイトルウ(乳,麦)	892 kcal	33.4 g	27.2 g	2.3 g
◆ リクエスト献立 ◆ 好間第四小学校 「みんなが健康でいられるように、野菜や魚を入れました。おいしく食べて下さい！」(好間第四小学校より)									
27	月	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 魚の南蛮づけ② 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク ししゃも	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 長ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 でん粉 米油	792 kcal	31.1 g	29.1 g	3.8 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) すき焼き(麦) みかん 	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 卵(卵)	白菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 こんにゃく しいたけ みかん	ごはん 砂糖 米油 麩(麦)	783 kcal	31.9 g	21.2 g	2.1 g
☆「和食とSDGs給食」献立☆ ～だしで味わう和食の日～ 									
29	水	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。 ごはん 牛乳(乳) 県産豚みそカツ(麦) 切り干し大根と小松菜の油炒め 冬野菜のみぞれ仕立て汁(麦) 県産りんごゼリー 	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 昆布 かつお節 豚肉 みそ 大豆ミート さつま揚げ	かぶの葉 かぶ しめじ ゆず えのきたけ 切り干し大根 にんじん こまつな りんご	ごはん 麩(麦) 里いも でん粉 小麦粉(麦) 水あめ パン粉(麦) 米油 砂糖	836 kcal	28.8 g	21.9 g	2.3 g
30	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮  豚汁 ゆめオレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば	しょうが こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 ゆめオレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	724 kcal	28.2 g	18.5 g	2.1 g

給食回数：20回 エネルギー：781kcal たんぱく質：30.8g 脂質：21.8g カルシウム：446mg 食塩相当量：2.7g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」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。

◎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。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)