



令和5年 11月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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	水	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ さつまいもシチュー(乳,麦) 冷凍パン	牛乳(乳)・(福島県産・通年) 卵(卵) 豚肉 とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム パイナップル	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 大豆油 米油 きび砂糖 さつまいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) 油 いちごジャム	840 kcal	29.4 g	24.9 g	2.3 g
2	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳(乳) さば みそ とり肉 豆腐 なた	長ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん もやし(福島県産・通年) えのきたけ 小松菜	ごはん(福島県産・通年) きび砂糖 ごま	813 kcal	33.1 g	26.4 g	2.7 g
6	月	マーボー豆腐丼 牛乳(乳) 揚げしゅうまい(麦)② ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 豆腐 いわし 豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ にんにく にんじん たけのこ グリンピース もやし 干しいたけ 小松菜	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 米油 きび砂糖 ワンタン(麦)	802 kcal	30.5 g	22.2 g	3.0 g
魚食給食：かながしら いわきにたくさん水揚げされていますが、お店にはなかなか並ばない貴重な魚です。少量ですが、ごはんにかけて食べてくださいね！！									
7	火	麦ごはん 牛乳(乳) 県産ひと口もせりー かながしらのふりかけ 豚肉のうま煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 かながしら(いわき市産) 生揚げ 豆腐 油揚げ みそ 寒天	しょうが 玉ねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし 桃 りんご レモン	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも	745 kcal	35.1 g	17.2 g	2.7 g
8	水	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) 県産メンチかつ(麦)・ワインソースかけ ポトフ ミニトマト②	牛乳(乳) 豚肉(福島県産) ウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ミニトマト(いわき市産)	パン(乳,麦) パン粉(麦) 米油 きび砂糖 でん粉 じゃがいも ブルーベリージャム	821 kcal	35.1 g	27.6 g	3.0 g
♪錦東小学校リクエストメニュー♪ こんだてCMです『季節の旬を味わいましょう。』									
9	木	ごはん 牛乳(乳) とり天(麦) 海藻とこんにやくのサラダ えのきと野菜のみそ汁	牛乳(乳) とり肉 とさかのり 昆布 わかめ 茎わかめ かつお節 豆腐 みそ	にんにく きゅうり(県産) にんじん キャベツ 梅干し りんご レモン 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 こんにやく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 米油 じゃがいも	727 kcal	31.6 g	19.8 g	2.8 g
10	金	ごはん 牛乳(乳) 納豆 もやしと豚肉の油炒め 呉汁	牛乳(乳) 納豆 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん いら(福島県産) たけのこ もやし 長ねぎ 大根 こんにやく	ごはん 米油 じゃがいも	743 kcal	35.6 g	20.6 g	2.3 g
～ふくしま応援カレー給食～ 福島県には野菜・果物・水産・畜産など豊富な恵みにかこまれています。地元産を食べてふくしまを元気に！！									
13	月	ビーフカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー ふくしまブルーベリーゼリー	牛乳(乳) ベーコン・牛肉(県産) チーズ(乳) スキムミルク(乳)	小松菜 エリンギ(いわき市産) もやし・ブルーベリー(県産) にんじん 玉ねぎ にんにく	ごはん 米油 じゃがいも 米粉 砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	796 kcal	24.5 g	23.5 g	2.8 g
魚食給食：かつお 「かつおの揚げびたし」はいわき市の郷土料理です。いわきの海でとれたかつおで作りました。味わって食べてください！！									
14	火	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し 豚肉とごぼうの炒め物 いわき野菜の豚汁	牛乳(乳) かつお(いわき市産) 豆腐 みそ 豚肉・大豆(福島県産)	しょうが ごぼう 長葱 おかごぼう・なめこ(いわき市産) にんじん こんにやく 大根	いわき伝統野菜 『おかごぼう』 が入っています。 ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	762 kcal	38.3 g	17.9 g	2.1 g
15	水	コッペパン(乳,麦) 県産ももジャム 牛乳(乳) ツナとキャベツのソテー ベーコンと豆のトマト煮	牛乳(乳) まぐろフレーク ベーコン・大豆(福島県産)	キャベツ 小松菜 しめじ にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト(いわき市産)	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも ももジャム(県産)	740 kcal	29.7 g	21.6 g	2.5 g
～ふくしまを味わおう給食～ 福島県でとれた食材をたくさんとり入れたメニューです。どれが福島県産の食材か、食べながら確認してみましょう。									
16	木	ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) ブロッコリーのおかか和え なっこそ汁 いわき市産ひと口なしゼリー	牛乳(乳) かつお節 豚肉・豆腐・大豆(県産) みそ 寒天	レモン とうもろこし 大根 ブロッコリー・もやし(県産) なめこ・梨(いわき市産) 長葱	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 三温糖 じゃがいも 砂糖	759 kcal	29.6 g	18.7 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	醤油ラーメン 牛乳(乳) カミカミメニュー ＜中華ソフトめん(麦)+醤油味スープ＞ 青じそ入り県産とりつくね(麦) りんご	牛乳(乳) 大豆 とり肉・豚肉(県産) 干しひじき なたと	青じそ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく りんご(県産)	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	778 kcal	33.5 g	19.3 g	3.1 g	
20	月	魚食給食：いわし いわしは、いわきの海で昔からたくさん水揚げされてきた、なじみ深い魚です。今回は少し甘めのたれで作った「いわしの土佐煮」です。								
20	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 筑前煮 オレンジ	牛乳(乳) かつお節 いわし(いわき市産) とり肉 さつま揚げ	こんにやく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 干しいたけ オレンジ	ごはん でん粉 三温糖 じゃがいも きび砂糖 米油	741 kcal	30.4 g	18.0 g	2.3 g	
21	火	♪川部小学校リクエストメニュー♪ こんだてCMです『栄養バランスやカロリーに気をつけてメニューを考えました。残さず食べてください。』								
21	火	ツナごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳)・ストロベリー かぼちゃコロッケ(麦) わかめスープ	牛乳(乳) まぐろフレーク とり肉 わかめ 豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ とうもろこし	ごはん 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 ごま	828 kcal	31.0 g	27.7 g	2.7 g	
22	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー・チリソースかけ コーンポタージュ(乳,麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ウインナー(県産) ベーコン 大豆 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ヨーグルト(乳)	にんにく しょうが 長ねぎ トマト(いわき市産) 玉ねぎ とうもろこし にんじん グリンピース	パン(乳,麦) 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉(麦) 油 ラード 生クリーム(乳)	812 kcal	30.4 g	31.0 g	2.6 g	
24	金	麦ごはん 牛乳(乳) 小魚 カミカミメニュー きんぴら包み焼き れんこんのみそ炒め きのこ入りすいとん汁(麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆 豆腐 かつお節 ぜらチン 豚肉 みそ 油揚げ	ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん れんこん さやいんげん 干しいたけ しめじ 大根 長ねぎ	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 ごま ごま油 きび砂糖 すいとん(麦)	800 kcal	33.9 g	17.4 g	2.6 g	
27	月	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) 小松菜とちくわの煮びたし(麦) じゃがいもとわかめのみそ汁 みかん	牛乳(乳) 大豆 ホキ 油揚げ ちくわ(麦) わかめ 豆腐 みそ	小松菜 もやし 長葱 みかん	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	786 kcal	29.0 g	20.2 g	2.7 g	
28	火	☆「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。								
28	火	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 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) 県産りんごゼリー	牛乳(乳) みそ さつま揚げ 豚肉・大豆ミート(県産) かつお節 とり肉 油揚げ	切干大根 にんじん 小松菜 かぶ しめじ えのきたけ ゆず りんご(県産)	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 米油 三温糖 里芋 砂糖 小町麩(麦)	830 kcal	29.3 g	23.0 g	2.4 g	
29	水	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ ポテトサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ハム 練乳(乳)	玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油 ラード マヨネーズ 水あめ	791 kcal	30.1 g	27.5 g	3.2 g	
30	木	♪植田小学校リクエストメニュー♪ こんだてCMです『栄養バランスを考えて作りました。残さず食べてほしいです。』								
30	木	ごはん 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け わかめとツナの和え物 たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とりレバー わかめ まぐろフレーク とり肉 卵(卵)	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり(県産) 玉ねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま	793 kcal	37.4 g	22.7 g	3.0 g	

※ アレルギ物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
 ※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
 ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。
 ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
 ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー 785kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.3 g カルシウム 423mg 食塩相当量 2.7 g

今月の食育目標：地域の産物を知ろう。

今月は福島県産・いわき産の食材をたくさんとり入れています。献立表に記してあるので、どのような食材があるか確認してみましょう。

