## 令和5年11月 学校給食予定献立表 (中学校)

\*\*\*\*

桶壳中学校給食

	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	エネルキ゛ー	たんぱく質	脂質	食塩 相当量
1	水	ごはん 牛乳(乳)	牛乳(乳) 豆腐 わかめ	大根 こまつな 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 油				
		ポテトとじゃこのチーズ焼き(乳)	大豆 ちりめん チーズ(乳)	枝豆 とうもろこし キャベツ	米粉 こめ油 砂糖	738	26.5	22.2	2.6
		お豆サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	マグロフレーク			kcal	g	g	g
2		ごはん 牛乳(乳)	牛乳(乳) ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	ごはん 小麦粉(麦) じゃがいも				
	木	コロッケ(乳・麦) しょうが酢和え	ささみ	キャベツ ほうれん草 さやいんげん	でんぷん 砂糖 油 マーガリン(乳)	793	26.4	26.1	3.0
		野菜スープ ソース		もやし こまつな しょうが	パン粉(乳・麦) こめ油	kcal	g	g	g
3	金								
6		ごはん 牛乳(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 大豆	にんじん 玉ねぎ もやし	ごはん ワンタン(麦) 小麦粉(麦)				
		コーンしゅうまい③(麦) ツナとキャベツのサラダ	豆腐 たら マグロフレーク	こまつな とうもろこし	でんぷん 砂糖 ラード	714	25.4	17.8	2.7
		ぶた肉とワンタンスープ(麦)		キャベツ	パン粉(麦)	kcal	g	g	g
	★魚食給食★ 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ます。今月1回目は「かつお								
7	火	ごはん 牛乳(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ 🕦	なめこ 長ねぎ こまつな	ごはん でんぷん 米油 油				
		かつおの揚げ浸し 切干大根のごまネーズ炒め(卵)	· MC	しょうが 切干大根 にんじん	砂糖 ごま マヨネーズ(卵)	782	37.1	24.6	2.8
		なめこ汁	常磐もの Joann	もやし ほうれん草		kcal	g	g	g
8		「ふくしまっ子ごはんコンテスト」の川前地区の応募作品を参考に献立を作成しました!							
	水	こんぶ飯 牛乳(乳)	塩昆布 牛乳(乳) 絹厚揚げ	かおり ごぼう 大根	ごはん じゃがいも でんぷん				
		厚焼き玉子(卵) きんぴらごぼう	みそ 卵(卵) とり肉	長ねぎ にんじん	砂糖 こめ油 ごま	747	30.8	19.3	3.3
		厚揚げのみそ汁	さつま揚げ			kcal	g	g	g
9		しょうゆラーメン<中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ>	牛乳(乳) ぶた肉 なると	にんにく しょうが にんじん	中華ソフトめん(麦) こめ油				
	木	牛乳(乳) にらともやしのナムル	ささみ	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	ごま油 砂糖 ごま さつまいも	837	33.0	20.4	2.9
		キャラメルポテト(乳)		もやし にら	バター(乳) 油	kcal	g	g	g
10		食パン(乳・麦) 牛乳(乳)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉	にんじん 白菜 枝豆	パン(乳・麦) 米油				
	金	白菜シチュー(乳・麦) ウインナーとブロッコリーのソテー	スキムミルク(乳) チーズ(乳)	とうもろこし ブロッコリー	小麦粉(麦) 砂糖 油	784	31.4	26.8	2.5
		ストロベリージャム	ウインナー	いちご	フレッシュクリーム(乳)	kcal	g	<b>b</b>	g
13	月	**・**・**・**・**・***・***・***・***・***・***							
		★元気応援給食★ ビタミンや食物繊維が豊富なきのこを使用した献立です。(免疫力アップ食材 まいたけ しめじ えのきたけ)							
14	VI.	ごはん 牛乳(乳)	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) 🚅 🗖 📭	にんじん 玉ねぎ こまつな	ごはん じゃがいも でんぷん				
	火	きのこととり肉のホイル焼き	とり肉	まいたけ しめじ えのきたけ こねぎ	砂糖 ごま	707	35.4	16.4	2.9
		キャベツのごま和え かきたま汁(卵)	免疫力UP	キャベツ ほうれん草 とうもろこし		kcal	g	g	g
		ギー物質を含む試立。食具の提合は、夕称の:		たまご…(個)。 仕到…(到)。 小妻…(					•

- ※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに( )で表記してあります。 たまご…(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。 ※減量ごはん:通常のごはんより精白米が10g少なくなっています。

※雑穀ごはんは、精白米に粟やきび、発芽玄米などを混ぜて炊いたごはんです。

\*\*\*\*\*\*\*

※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。



11 月 (中学校) 給食回数17回 平均栄養価:エネルギー757kcal たんぱく質30.0g 脂質20.5g カルシウム418mg 食塩相当量2.8g 食塩  $\Box$ 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 エネルキ゛-脂質 たんぱく質 相当量 ごはん 牛乳(乳) 牛乳(乳) ぶた肉 大豆 たけのこ 白菜 干ししいたけ しょうが ごはん 砂糖 水あめ 春雨 15 7K しそ餃子②(乳・麦) きのこのオイスターソース炒め とり肉 オイスターソース |小麦粉(麦)| でんぷん ごま油 712 にんにく りんご にら 長ねぎ にんじん 25.2 19.8 3.0 キムチ春雨スープ 高野豆腐 キャベツ しそ葉 エリンギ えのきたけ 玉ねぎ パン粉(乳・麦) こめ油 kcal g ★魚食給食★ 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ます。今月2回目は「いわし」です。 ごはん 牛乳(乳) 牛乳(乳) 豆腐 玉ねぎ こまつな キャベツ |ごはん||じゃがいも .000, 16 木 にんじん でんぷん 砂糖 いわしの土佐煮 おひたし 大豆 いわし かつお節 709 292 186 24 じゃがいものみそ汁 kcal g g g 17 金 給食はありません。 アット 今 ッイッイ シットット |★食育の日献立★ 毎月19日は食育の日!今月は、福島県産の納豆を使った献立です。味わって食べましょう。 十穀米 こめ油 雑穀ごはん 牛乳(乳) **牛**乳(乳) とり肉 ごぼう にんじん 干ししいたけ 20月 福島県産納豆 こんにゃくのきんぴら さつま揚げ 大豆 たけのこ いんげん じゃがいも 砂糖 774 33.0 18.2 2.7 ごま 筑前煮 こんにゃく kcal g g ごはん 牛乳(乳) 牛乳(乳) とり肉 大豆 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ごはん じゃがいも でんぷん 21 火 ハンバーグ トマトソース コールスローサラダ(卵) ぶた肉 みそ トマト キャベツ とうもろこし 砂糖 なたね油 ラード 724 27.1 20.0 2.2 とり肉とじゃがいものスープ マヨネーズ(卵) こめ油 kcal g g g ごはん 牛乳(乳) みそ ごはん じゃがいも ごま 牛乳(乳) 豆腐 大根 しめじ 長ねぎ 22 水 | 白身魚の青のり揚げ(麦) おかか和え たら 青のり かつお節 こまつな キャベツ 小麦粉(麦) パン粉(麦) 21.3 2.8 740 30.8 こめ油 ごまみそ汁 kcal g g 23 木 勤労感謝の日 |牛乳,(乳)| とり肉| 粉チーズ(乳)||にんにく にんじん 玉ねぎ トマト||麦ごはん こめ油 さつまいも 麦入りごはん 牛乳(乳) 24 金 秋の香りカレー(乳・麦) スキムミルク(乳) 干ししいたけ しめじ かぼちゃ カレーフレーク(麦) でんぷん 米粉 828 26.9 19.2 2.9 ほうれん草とエリンギのソテー オレンジ にんにく エリンギ ほうれん草 オレンジ パーム油 ココア ハヤシルウ(麦) kcal g 27 月 給食はありません。 「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ます。 ★魚食給食★ いわき市では毎月7日を 今月3回目は「かな頭」です。 ごぼう えのきたけ 長ねぎ 大豆 豆腐 ごはん じゃがいも |ごはん 牛乳(乳) 28 火 和風炒り豆腐包み焼き かつお節 ゼラチン かな頭 枝豆 しょうが 玉ねぎ でんぷん 砂糖 707 15.5 2.7 31.9 一常磐もの。 かな頭のふりかけ とりごぼう汁 にんじん 干ししいたけ kcal g g g 牛乳(乳) 豆腐 みそ こんにゃく にんじん 玉ねぎ さつまいもごはん 牛乳(乳) ぶた肉 ごはん さつまいも じゃがいも 29 水 キャベツメンチカツ(卵・乳・麦) きのことおろしのさっぱりあえ 大豆 とり肉 卵(卵) 2.9 |大根 長ねぎ キャベツ しょうが||小麦粉(麦) パン粉(麦) でんぷん 砂糖|| 730 28.4 19.5 豚汁 ごま塩 スキムミルク(乳) えのきたけ こまつな レモン しめじ コーンスターチ 牛脂 こめ油 ごま kcal 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。できるだけ地揚産物を活用し、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。 30 木 ごはん 里芋 でんぷん ごはん 牛乳(乳) 牛乳(乳) との肉 かぶ かぶの葉 2.5 30.7 豚みそカツ(麦) 切干大根と小松菜の油炒め |小麦(麦) ぶた肉 大豆 えのきたけ 切干大根 小麦粉(麦) 砂糖 835 22.7 こめ油 冬野菜のみぞれ仕立て汁(麦) ふくしまゼリー(りんご) さつま揚げ かつお節 にんじん こまつな りんご パン粉(麦) kcal g g