よくかむことは
よく味わうこと

令和5年11月分 学校給食予定献立表（中学校）

※**いわき産**の食材は**太字**で表示しています。

小名浜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	ごはん 牛乳(乳) さばの竜田揚げ しょうゆけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ さば いわき産のねぎを	にんじん ごぼう **長ねぎ** こんにゃく 大根 ほうれん草 しょうが	**ごはん** 米油 じゃがいも でん粉 いわき産の米を使っているんだまい！	740 kcal	30.0 g	24.2 g	1.4 g
2	木	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) かぼちゃとさつまいものコロッケ(麦) ポトフ りんご	牛乳(乳) ウインナー 豚肉	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ かぶ キャベツ りんご さやいんげん ほうれん草	パン(乳,麦) 大豆油 油 砂糖 じゃがいも 米油 パン粉(麦) マーシャルビーンズ(乳) さつまいも	874 kcal	26.7 g	34.1 g	2.2 g
6	月	チャーハン 牛乳(乳) たこナゲット② わかめと野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ たら いか たこ 焼き豚	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれん草 **長ねぎ** むき枝豆	**ごはん** じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油 米油	762 kcal	31.0 g	21.3 g	3.0 g
☆**一汁二菜の日**☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
7	火	麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 **切り干し大根の含め煮** いなか汁	牛乳(乳) 納豆 豆腐 さつま揚げ とり肉 大豆 みそ 福島県産です。	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく **長ねぎ** 干ししいたけ 切り干し大根 さやいんげん	**ごはん** 大麦 米油 里いも 砂糖	756 kcal	31.8 g	17.0 g	2.8 g
8	水	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ おろしソースかけ 肉じゃが みかん	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 おから とり肉 福島県産です。	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 大根 みかん	**ごはん** 米油 じゃがいも 砂糖 なたね油 でん粉	831 kcal	30.5 g	19.9 g	2.3 g
9	木	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ 野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 ベーコン 豚肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれん草	パン(乳,麦) 大豆油 米油 砂糖 パン粉(麦) でん粉 小麦粉(麦) 油	813 kcal	32.0 g	31.0 g	3.5 g
☆**ふくしま産カレー給食**☆ 牛肉やベーコン、ブロッコリー、トマトなど、福島県産やいわき産の食材をたくさん使用した給食です。地元の味を味わって食べましょう。									
10	金	ビーフカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ブルーベリーゼリー 福島県産のブルーベリーを使用したゼリーです。	牛乳(乳) 牛肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 福島県産です。	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト とうもろこし ブロッコリー ブルーベリー	**ごはん** 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 砂糖	858 kcal	27.5 g	24.4 g	3.4 g
☆**一汁二菜の日**☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
13	月	ごはん 牛乳(乳) ほっけの昆布しょうゆ焼き こんにゃくのきんぴら かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) ほっけ 豚肉 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト こんにゃく さやいんげん 福島県産です。	**ごはん** でん粉 砂糖 水あめ 米油	717 kcal	37.4 g	18.4 g	2.5 g
14	火	タンタンめん〈中華ソフトめん(麦)＋タンタンスープ〉 牛乳(乳)コーヒー 大焼売②(麦)	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 福島県産です。	にんにく しょうが **にんじん** たけのこ もやし **長ねぎ** ほうれん草 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード	879 kcal	37.3 g	27.2 g	3.3 g
☆**ふくしま美味給食**☆ ぶた肉やほうれんそう、なめこなど、福島県産やいわき産の食材をたくさん使用した給食です。生産者のかたに感謝しながら、味わって食べましょう。									
☆**一汁二菜の日**☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
15	水	ごはん 牛乳(乳) 豚カツ(麦) ソース 青菜の煮びたし なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 かまぼこ 福島県産です。	**大根 玉ねぎ 白菜 しいたけ** **長ねぎ にんじん なめこ** **キャベツ** ほうれん草	**ごはん** 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	762 kcal	30.4 g	20.3 g	3.0 g

※ 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。※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）　　小名浜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
16	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー トマトソースかけ かぼちゃのポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー （福島県産です。）	**にんじん 玉ねぎ** かぼちゃ にんにく **トマト**	パン(乳,麦) 米油 砂糖 生クリーム(乳) シチュールウ(乳,麦)	842 kcal	30.6 g	32.5 g	2.8 g
魚食給食　いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日の魚は「**かつお**」です。									
17	金	ごはん 牛乳(乳) **かつおの揚げびたし** さつま汁 ももゼリー （福島県産のももを使用したゼリーです。）	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 **かつお**	ごぼう **にんじん** **大根 長ねぎ** しょうが もも	**ごはん** さつまいも でん粉 米油 砂糖 ごま 水あめ	797 kcal	36.1 g	15.8 g	2.3 g
20	月	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) とり肉の照り焼き 豚汁 （福島県産のとり肉を使用しています。）	牛乳(乳) 豚肉 みそ 豆腐 とり肉 のり （福島県産です。）	**にんじん 大根** こんにゃく **玉ねぎ** **長ねぎ** しょうが	**ごはん** じゃがいも 砂糖	744 kcal	32.7 g	20.6 g	2.1 g
☆**朝食モデルメニュー**☆　主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。									
21	火	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) ひじきの油炒め 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 卵(卵) とり肉 干しひじき さつま揚げ	**長ねぎ** 小松菜 干ししいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん	**ごはん** じゃがいも でん粉 砂糖 油 米油	724 kcal	30.1 g	19.7 g	2.6 g
魚食給食　いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日の魚は「**いわし**」です。									
22	水	ごはん 牛乳(乳) **いわしの土佐煮** すき焼き みかん	牛乳(乳) 豚肉 **いわし** 焼き豆腐 かつお節	干ししいたけ しらたき にんじん 白菜 **長ねぎ** みかん	**ごはん** 米油 砂糖 でん粉	805 kcal	34.8 g	22.6 g	2.4 g
♪**渡辺小学校リクエストメニュー**♪　メッセージ♬「具だくさんで栄養満点のどさんこ汁と、人気のアセロラゼリーを合わせました。おいしく食べてください！」									
24	金	麦ごはん 牛乳(乳) トマにゃんキムチ丼 どさんこ汁(乳) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 昆布	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし **長ねぎ** 大根 にら 白菜 **トマト** もやし アセロラ りんご	**ごはん** 大麦 米油 じゃがいも バター(乳) ごま油 砂糖 米粉 でん粉 ごま	783 kcal	31.7 g	19.6 g	2.1 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) **ししゃもの甘酢あんかけ②** 豚肉のうま煮 みかん	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 高野豆腐 ししゃも	こんにゃく 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ **長ねぎ** さやいんげん みかん	**ごはん** 米油 砂糖 でん粉	818 kcal	30.9 g	22.9 g	2.5 g
28	火	みそかけうどん〈ソフトめん(麦)＋みそかけ汁〉 牛乳(乳) 大学いも **フィッシュビーンズ**	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 青のり 煮干し	にんにく しょうが 干ししいたけ にんじん もやし とうもろこし **長ねぎ** ほうれん草	ソフトめん(麦) 米油 砂糖 さつまいも 水あめ ごま でん粉	876 kcal	34.7 g	17.5 g	3.4 g
魚食給食　今日の魚食給食は「金頭（かながしら）」です。廃棄されることの多い「未利用魚」の金頭をむだなくおい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。									
29	水	ごはん **かながしらのふりかけ** 牛乳(乳) チキンカツ(麦) 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ **かながしら** とり肉	こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ **長ねぎ** しょうが	**ごはん** じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 大豆油 米油 砂糖	823 kcal	35.0 g	24.7 g	2.5 g
30		食パン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ ケチャップソースかけ とり肉と野菜のスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 みそ ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな しょうが にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 ラード	781 kcal	34.0 g	22.5 g	2.8 g

給食回数　20回　　平均栄養価：エネルギー799kcal　たんぱく質32.3ｇ　脂質22.8ｇ　カルシウム444mｇ　食塩相当量2.6ｇ