

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（小学校）

※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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	I 補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	水	カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレーなんばん(麦)) 牛乳(乳) もやしのナムル みかん	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉	にんにく ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな みかん	ソフトめん(麦) こめ油 カレーうどん(麦) ごま油 さとう ごま	630 kcal	26.8 g	15.3 g	2.5 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。									
2	木	ごはん 牛乳(乳) ほっけのこんぶしょうゆやき ひじきの油いため こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ ほっけ とり肉 ほしひじき さつまあげ	長ねぎ こまつな トマト ほししいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう 水あめ こめ油	554 kcal	27.5 g	15.6 g	2.2 g
6	月	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) とり肉のてりやき ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ わかめ のり かつおぶし とり肉	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ しょうが ほししいたけ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう	570 kcal	25.3 g	17.7 g	2.0 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！」									
🐟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「常盤もの」を取り入れていきます。今日の魚は「かつお」です。									
7	火	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし どさんこ汁(乳) アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かつお	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ アセロラ りんご	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) でん粉 さとう ごま	629 kcal	28.1 g	16.8 g	1.8 g
8	水	チャーハン 牛乳(乳) たこナゲット② わかめとやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ たら いか たこ やきぶた	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう 長ねぎ むきえだまめ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう だいたい油 こめ油	615 kcal	26.5 g	19.4 g	2.4 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。									
9	木	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) きりぼしだいこんのふくめ煮 さつま汁	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ ほしひじき ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ 玉ねぎ ほししいたけ こんにゃく きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん さつまいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油	593 kcal	24.6 g	16.5 g	2.0 g
10	金	コッペパン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) やさしいスープ りんご	牛乳(乳) ベーコン	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな かぼちゃ りんご	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) さとう じゃがいも でん粉 油 パン粉(麦) こめ油 マーシャルビーンズ(乳)	681 kcal	21.5 g	25.2 g	2.1 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ② ぶた肉のうま煮 みかん	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ ししゃも こうやどうふ	こんにゃく ほししいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ みかん	ごはん こめ油 さとう でん粉 こめ油	677 kcal	27.0 g	21.4 g	2.3 g
14	火	ごはん 牛乳(乳) トマにゃんキムチ丼 ご汁 タンタンめん(ちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ)	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいたい みそ 油あげ ぶた肉 こんぶ 牛乳(乳) ぶた肉	にんじん こんにゃく だいこん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが にら はくさい トマト もやし にんにく しょうが にんじん	ごはん じゃがいも ごま油 さとう こめ粉 でん粉 ごま ちゅうかソフトめん(麦) こめ油	582 kcal	26.9 g	17.4 g	1.7 g
15	水	牛乳(乳) しゅうまい②(麦) ももゼリー	みそ だいたい ほたて とり肉	たけのこ もやし 長ねぎ ほうれんそう 玉ねぎ もも	ごま 小麦粉(麦) でん粉 さとう ラード 水あめ	641 kcal	30.2 g	17.5 g	2.6 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。

