

★今月の食育目標「旬の食材や地場産物を知ろう」★

# 令和5年11月分 学校給食予定献立表 (中学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場



**11月の地場産物** なめこ・しいたけ・長ねぎ・キャベツ・ほうれん草・もやし・にんじん・にら・りんご・いちご  
卵・いわし・かながしら・かつお・牛肉・豚肉・とり肉・豆腐・油揚げ・納豆・こんにゃく



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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 水	ごはん うめしそふりかけ 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦)② さつまいものみそ汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 大豆 豚肉 とりレバー かつお節 青のり 寒天	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 玉ねぎ しそ しょうが 梅 いちご みかん	ごはん さつまいも でん粉 砂糖 油 ラード パン粉(麦) ごま 水あめ	776 kcal	26.6 g	18.7 g	2.5 g
* 一汁二菜献立 * <b>主食</b> (ごはん)に、 <b>主菜</b> (肉や魚などのおかず)・ <b>副菜</b> (野菜のおかず)・ <b>汁物</b> を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。								
2 木	ごはん 牛乳(乳) 納豆 豚肉とキャベツのみそ炒め たぬき汁 	牛乳(乳) さつまいも 油揚げ 納豆 豚肉 みそ	こんにゃく にんじん 長ねぎ えのきたけ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン	 ごはん でん粉 砂糖 米油	740 kcal	31.8 g	20.2 g	2.9 g
3 金	文化の日							
6 月	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦)・ソースかけ いなか汁 ミニトマト②	牛乳(乳) 生揚げ みそ 大豆 とり肉 とりレバー のり	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ ミニトマト	ごはん 里芋 ごま油 でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	782 kcal	26.1 g	24.3 g	2.5 g
7 火	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳) ウインナー②・チリドッグソースかけ ホットサラダ ポトフ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 ウインナー ハム チーズ(乳)	大根 玉ねぎ 白菜 にんじん さやいんげん にんにく にら しょうが しめじ キャベツ	パン(乳麦) じゃがいも ラード 米油 砂糖 でん粉 卵・オイル ノンエッグマヨネーズ	798 kcal	31.8 g	32.2 g	3.4 g
8 水	ごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐②(麦)・肉みそかけ 五目豆 	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつまいも 豚肉 みそ 豆腐	枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ にんにく さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉	859 kcal	34.6 g	27.1 g	2.6 g
9 木	みそラーメン (中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) 大学いも	牛乳(乳) 豚肉 みそ	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが だけのこ	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 米油 砂糖 水あめ さつまいも 	857 kcal	30.0 g	19.1 g	2.7 g
10 金	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) きのこ信田煮(麦) かきたま汁(卵) 小魚 みかん 	牛乳(乳) とり肉 なんと 卵(卵) 豆腐 大豆 油揚げ 片口いわし	にんじん ほうれん草 こんにゃく 玉ねぎ しめじ しいたけ みかん	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) コーンスターチ	748 kcal	34.8 g	19.6 g	2.9 g
 福島を味わおう！献立								
全てのメニューに福島県産の食材が使われています。じっくり味わって食べましょう！								
13 月	ごはん 牛乳(乳)  しそ入り県産とりつくね(麦) <b>いかにんじん</b> すき焼き(麦) 福島ブルーベリーゼリー	牛乳(乳) 牛肉 焼き豆腐 とり肉 大豆  干しひじき いか	はくさい 長ねぎ しゅんぎく しらたき しいたけ 玉ねぎ しそ にんじん ブルーベリー	ごはん だいたい油 くるまふ(麦) さとう こむぎこ(麦) でんぶん パンこ(麦)	806 kcal	35.2 g	23.2 g	2.6 g
14 火	コッペパン(乳麦) 県産りんごジュース 牛乳(乳) 県産ポークコロッケ(麦)・ソースかけ ジュリエンヌスープ ヨーグルト(乳) 	牛乳(乳) 豚肉  ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ りんご	パン(乳麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油	791 kcal	26.2 g	24.6 g	2.9 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。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日は <b>かながしら</b> でふりかけを作りました。								
15 水	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・ねぎソースかけ <b>かながしらのふりかけ</b> 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 大豆 <b>かながしら</b>	こんにゃく こねぎ にんじん 大根 玉ねぎ にんにく 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) ごま ごま油	793 kcal	36.6 g	21.5 g	2.8 g
🐟🐟 魚食給食 🐟🐟								
いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日は <b>かつお</b> です。								
16 木	ごはん 牛乳(乳) <b>かつおの揚げ浸し</b> さやいんげんのごまよこし みそけんちん汁 	牛乳(乳) みそ 豆腐 <b>かつお</b>	だいこん はくさい にんじん こんにゃく 長ねぎ ごぼう しょうが もやし さやいんげん	ごはん 米油 でん粉 砂糖 ごま	760 kcal	33.9 g	20.5 g	2.6 g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに( )で表記しています。卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) 「そば」「落花生」を含む食品は使用していません。  
◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
* 一汁二菜献立 * <b>主食</b> (ごはん)に、 <b>主菜</b> (肉や魚などのおかず)・ <b>副菜</b> (野菜のおかず)・ <b>汁物</b> を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。									
17	金	ごはん 牛乳(乳) 県産チキンカツ(麦) ソース ブロッコリーソテー なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 とり肉 ベーコン	なめこ 長ねぎ もやし ほうれん草 ブロッコリー	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	764 kcal	30.5 g	24.1 g 2.6 g	
20	月	ごはん 牛乳(乳)・J-ヒ-味 ひじき焼売(麦) 豚肉のキムチ炒め 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 大豆 豚肉 みそ 干しひじき 昆布	玉ねぎ にんじん 長ねぎ いら きくらげ キャベツ しょうが にんにく しいたけ 白菜 大根 チンゲンサイ りんご	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 米粉 水あめ 米油	753 kcal	30.9 g	18.5 g 2.9 g	
* 希望こんだて * 好間第一小学校・好間第二小学校 「栄養たっぷりです、とてもおいしいです。残さず食べてね。」好間第一小学校より 「給食でしか食べられないしっとりふわふわメロンパンとぜいたくなジュシーでりやきチキンに旬のくだものをそえました。」好間第二小学校より									
21	火	メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳) てりやきチキン コーンポタージュ(乳 麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん しょうが とうもろこし グリンピース みかん	メロンパン(卵 乳 麦) さとう パ-ム油 バター(乳) こむぎこ(乳) じゃがいも 生クリーム(乳) でんぷん コーンスターチ ラード こめ油 水あめ	889 kcal	35.1 g	30.8 g 2.5 g	
地域の郷土料理こんだて * 福島県会津地方 「ざくざく」は、貝がたくさんという意味で、煮物と汁物の中間の料理です。各家庭によって具材は様々ですが、根菜が使われ、秋から冬によく食べられているそうです。									
22	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) もやしとひき肉の炒め物 ざくざく(麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆 たら 昆布 まぐろ ほたて 豚肉	大根 にんじん しらたき さやいんげん しょうが 玉ねぎ ごぼう もやし 小松菜	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 アマノカ 黒米 はと麦 里いも ラード 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 大豆油 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	801 kcal	33.1 g	21.7 g 2.6 g	
23	木	勤労感謝の日							
◆ ◆ 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。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日はいわしです。									
24	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 こんにゃくとごぼうのしょうが炒め 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 いわし	長ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油	774 kcal	32.8 g	22.4 g 2.7 g	
27	月	混ぜ込みチャーハン〈ごはん〉 牛乳(乳) 春巻き(麦) 中華スープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 焼き豚	玉ねぎ こねぎ ほうれん草 きくらげ キャベツ たけのこ いら にんじん にんにく 干しいたけ 長ねぎ グリンピース	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 菜種油 ラード 米油	774 kcal	25.3 g	25.6 g 2.9 g	
28	火	コッペパン(乳 麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ 白菜のクリームシチュー(乳 麦)	牛乳(乳) ベーコン 大豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵) とり肉	白菜 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト いちご	パン(乳 麦) 砂糖 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 ラード コーンスターチ 生クリーム(乳) 米油	845 kcal	32.2 g	29.0 g 2.9 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。できるだけ地産産物を活用し、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。									
29	水	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) 福島りんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 大豆 さつま揚げ 油揚げ かつお節	かぶ しめじ えのきたけ ゆず 切り干し大根 にんじん 小松菜 りんご	ごはん 里いも でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	831 kcal	29.4 g	23.0 g 2.4 g	
30	木	ポークカレーライス(乳 麦) 〈麦ごはん〉 牛乳(乳) 小松菜とひよこ豆のソテー オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン ひよこ豆	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース トマト 小松菜 とうもろこし オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 カレールー(乳 麦)	843 kcal	27.3 g	23.5 g 2.6 g	