

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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礼ギ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 一汁二菜こんだて * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物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) けんさんなっとう ぶた肉とキャベツのみそいため たぬき汁	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ なっとう ぶた肉 みそ	こんにゃく にんじん しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし ピーマン	ごはん でんぷん さとう こめ油	571 kcal	26.0 g	17.1 g	2.2 g
20	月	ごはん 牛乳(乳) あげだしとうふ(麦)・肉みそかけ ごもくまめ かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ ぶた肉 みそ とうふ	えだまめ 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 ジャがいも さとう こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん	637 kcal	27.3 g	18.8 g	2.1 g
地域の郷土料理こんだて * 福島県会津地方 「さくさく」は、具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。									
21	火	むぎごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) みそきんぴら ざくざく(麦) 一汁二菜こんだて かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 だいず たら こんぶ まぐろ ほたて ぶた肉 みそ	だいこん にんじん しらたき さやいんげん しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん	ごはん おおむぎ さといも ラード こむぎこ(麦) でんぷん さとう だいず油(ふ麦) パンこ(麦) こめ油	602 kcal	23.6 g	17.0 g	2.2 g
22	水	コッパン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ はくさいのクリームシチュー(乳麦)	牛乳(乳) ベーコン だいず スキムミルク(乳) チーズ(乳) たまご(卵) とり肉	はくさい 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト いちご	パン(乳麦) さとう ジャがいも こむぎこ(麦) でんぷん ラード コーンスターチ 生クリーム(乳) こめ油	677 kcal	25.7 g	23.3 g	2.3 g
23	木	勤労感謝の日							
24	金	カレーうどん くソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦)	牛乳(乳) とり肉	にんじん 玉ねぎ にんにく さやいんげん ほししいたけ かぼちゃ	ソフトめん(麦) こめ油 カレールウ(乳麦) ジャがいも さとう でんぷん パンこ(麦)	694 kcal	26.4 g	20.8 g	2.7 g
ふくしまを味わおう!こんだて 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!									
27	月	ごはん 牛乳(乳) けんさんとつね(麦) いかにんじん すきやき(麦) ふくしまブルーベリー かみかみメニュー	牛乳(乳) 牛肉 やきどうふ とり肉 ほしひじき 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 にんじん ブルーベリー	ごはん だいず油 くるまふ(麦) さとう こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦)	617 kcal	27.4 g	18.4 g	2.0 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) けんさんぶたみそカツ(麦) きりぼしだいこんとこまつなの油いため ふゆやさいのみぞれじたて汁(麦) ふくしまりんごゼリー 一汁二菜こんだて かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ だいず さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	かぶ しめじ えのきたけ ゆず きりぼしだいこん にんじん こまつな りんご	ごはん さといも でんぷん こむぎこ(麦) パンこ(麦) こめ油 さとう	658 kcal	23.8 g	19.6 g	1.9 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、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つとりふわふわメロンパンとぜいたくなジュースや焼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									
29	水	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 だいず	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 バター(乳) こむぎこ(乳) ジャがいも 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	731 kcal	28.9 g	25.0 g	2.1 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。今日はかつおです。									
30	木	ざっこくごはん 牛乳(乳) かつおのあげだし みそけんちゃん汁 ひと口いちごゼリー	牛乳(乳) みそ とうふ かつお かんてん	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 いちご レモン	ごはん おおむぎ もちぎび たかきび はつがげんまい マラガ入 くらまい はとむぎ こめ油 でんぷん さとう ごま	592 kcal	26.5 g	16.2 g	1.9 g