



令和5年11月分 学校給食予定献立表 (中学校)



今月の食育目標

感謝して食べよう(感謝の心・郷土愛)

平南部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) にんじんメンチかつ(麦) どさんこ汁 りんご	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆	しょうが もやし とうもろこし 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん りんご	ごはん じゃが芋 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) こめ油	778 kcal	27.1 g	23.5 g	2.4 g
2	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・きのこおろしソースかけ 豆腐のすり流し汁 芋けんぴ小魚	豆腐をミキサーで クリーム状にし、 みそ汁に加えています。	牛乳(乳) 大豆 豆乳 豆腐 みそ 豚肉 とり肉 煮干し	にんじん ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ にんにく しいたけ しめじ えのきたけ	720 kcal	37.2 g	25.7 g	2.7 g
6	月	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き とり塩肉じゃが ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 さば	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん トマト	ごはん 米油 じゃが芋 砂糖 水あめ ぶどうゼリー	773 kcal	29.0 g	21.5 g	2.2 g
7	火	食パン(乳,麦) 牛乳(乳)・いちご スラッピージョー 白菜とコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 大豆 スキムミルク(乳) 豚肉 豚レバー 豆乳チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 マッシュルーム ピーマン	パン(乳,麦) コーンスターチ 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 油 生クリーム(乳) 米油 米粉	779 kcal	35.1 g	22.0 g	2.9 g
8	水	地域の郷土料理献立 * 神奈川県鎌倉市 ごはん 牛乳(乳) 肉ときのこのオイスターソース炒め ねぎの油みそ 建長汁(けんちんじる)	けんちん汁*食べ比べ	建長汁(けんちんじる)は神奈川県鎌倉市にある「建長寺」が発祥とされています。「塩・醤油味」の汁物です。	ごはん ごま油 米油 里芋 でん粉 砂糖	701 kcal	28.9 g	19.1 g	2.8 g
9	木	地域の郷土料理献立 * いわき市 魚食給食① 食品ロス削減献立 ごはん 牛乳(乳) 肉団子(麦)と凍り豆腐のだし浸し かながしらのふりかけ 三和に伝わるけんちん汁	いわき三和町 (みそ味)	多めの油で豆腐を炒め、身近にある野菜を入れた「みそ味」に仕上げた汁物です。鎌倉×いわきの食べ比べをしてみましょう。 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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月1回目は「かながしら」です。 かながしらは、とれども使わない「未利用魚」と扱われることもあります。今日は手間をかけて酒としょうゆで炒りつけてふりかけにしました。	ごはん 米油 じゃが芋 里芋 砂糖 でん粉 パン粉(麦) 大豆油	771 kcal	27.2 g	23.7 g	2.7 g
10	金	白河ラーメン<中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> 牛乳(乳) さつまいの甘煮 大豆小魚	ラーメンスープには、りんごを煮だしただしを使っています。	りんご にんにく しょうが 玉ねぎ メンマ 長ねぎ ほうれん草	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 さつまい でん粉 ごま	760 kcal	30.3 g	13.8 g	2.9 g
13	月	こんにやくといなりの混ぜごはん(混ぜこみ) 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵,麦) 生姜入り野菜のみそ汁 ミノトマト①	まぜごはんは、 いなりずしのような 甘めの味付けです。	ごぼう にんじん 大根 なめこ しょうが 長ねぎ 小松菜 こんにやく ごぼう さやいんげん ミノトマト	ごはん 砂糖 じゃがいも	753 kcal	33.0 g	20.7 g	2.6 g
14	火	雑穀ごはん 牛乳(乳) チキンかつ(麦) もやしと豚肉のにんにく炒め さつまいのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 大豆	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ にんにく もやし 小松菜	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はとむぎ アマランサス さつまい 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦) 大豆油	832 kcal	34.6 g	23.5 g	2.4 g
15	水	魚食給食② ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し 納豆 ほうれん草と油揚げのみそ汁	いわき市小川町の 農園でつくられた ブルーベリーが シチューに入って います!	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト ブルーベリー りんご しょうが 長ねぎ こねぎ	ごはん じゃが芋 でん粉 米油 砂糖	809 kcal	41.6 g	21.6 g	2.8 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・ドレッシングかけ ハッシュドポーク ひとくちキウイゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 大豆ミート 豆乳チーズ 大豆 豆腐 とり肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	ごはん 米油 でん粉 コーンスターチ 砂糖 油 米粉ルウ パン粉(麦) ラード キウイゼリー	832 kcal	31.3 g	21.1 g	3.0 g
17	金	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウイナーソーセージ・いちご入りマスタードソースかけ 粉ふき芋 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 豚肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 押し麦 じゃが芋 いちごソース でん粉	748 kcal	27.2 g	28.2 g	3.0 g



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	
20	月	魚食給食③ ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 カレーおでん(卵,麦)	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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月3回目は「いわし」です。 牛乳(乳) 豚肉 とり肉 うずら卵(卵) がんとどき ちくわ(麦) いわし かつお節	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 パン粉(麦)	815 kcal	33.6 g	28.9 g	2.5 g	
21	火	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) 油揚げのピザ(乳) とり肉と野菜のコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 油揚げ ベーコン チーズ(乳)	にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	パン(乳,麦) 米油 じゃが芋 いちごジャム	710 kcal	31.1 g	20.7 g	2.6 g	
22	水	ごはん 牛乳(乳) 油麩入り豚肉のうま煮(麦) かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ とり肉 みそ ヨーグルト(乳)	白菜 大根 玉ねぎ かぼちゃ 干しいたけ にんじん こんにゃく グリンピース	ごはん 米油 砂糖 小麦粉(麦) 大豆油	764 kcal	29.7 g	16.7 g	2.4 g	
24	金	みそかけうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) 蒸し餃子②(麦) みかん	牛乳(乳) 豚肉 みそ	にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ にんじん とうもろこし もやし 小松菜 長ねぎ キャベツ なら みかん	ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード	795 kcal	34.7 g	16.3 g	2.7 g	
27	月	リクエストメニュー *平第三中学校* ポークカレー(麦)ライス<ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー 米粉クレープ	この献立を通してみなさんに伝えたいことは・・・「食べることの楽しさ・栄養満点のごはんを食べて健康でいることの大切さ」だそうです！ 牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 大豆ミート 豆乳チーズ 豆乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー みかん レモン	ごはん 米油 じゃが芋 ルウ(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 水あめ なたね油	895 kcal	27.0 g	29.1 g	2.9 g	
28	火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) あじのフリッター①(え,麦) なめことキャベツのコンソメスープ チーズ(乳)	あじのフリッターには、おきあみを使用しています。えびではありませんが念のため(え)の表記を入れています。 牛乳(乳) ベーコン 青のり あじ おきあみ(え) チーズ(乳) 練乳(乳)	にんにく セロリ 玉ねぎ なめこ キャベツ パセリ	パン(乳,麦) 米油 砂糖 コーンスターチ 小麦粉(麦) 米粉 大豆油 でん粉 水あめ キャラメルクリーム(乳)	708 kcal	24.9 g	24.7 g	2.6 g	
29	水	☆「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。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への取組みにつながっています。だしと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。								
		日本型食生活献立 ごはん <主食> 牛乳(乳) 豚みそかつ(麦) <主菜> 切り干し大根と小松菜の油炒め <副菜> 冬野菜のみぞれ仕立て汁(麦) <汁物> りんごゼリー	日本型食生活とは、主食を中心に主菜+副菜・汁物に加え、適度に乳製品や果物が加わった栄養バランスのとりの食事です。 牛乳(乳) とり肉 油揚げ ふ(麦) 豚肉 みそ 大豆ミート さつま揚げ かつお節	しめじ えのきたけ かぶ かぶの葉 ゆず にんじん 切り干し大根 小松菜	ごはん 里芋 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖 水あめ りんごゼリー	849 kcal	21.5 g	24.9 g	2.2 g	
30	木	麦ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 信田煮(麦) いわしのつみれみそ汁 みかん	牛乳(乳) たら 豆腐 みそ 大豆 油揚げ とり肉 焼きのり	ごぼう にんじん 大根 しょうが 長ねぎ こんにゃく 玉ねぎ しいたけ しめじ みかん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 でん粉 パン粉(麦)	738 kcal	26.5 g	16.9 g	2.8 g	

*給食回数20回 平均栄養価 エネルギー：777kcal たんぱく質：30.6g 脂質：22.1g カルシウム：431mg 食塩：2.7g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)
 ※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。
 ※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。 *生活習慣病予防の観点からめん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。