

令和5年11月分 学校給食予定献立表 (小学校)



今月の食育目標

給食のきまりを守ろう(感謝の心・郷土愛)

平南部学校給食共同調理場

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	水	食パン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー スラッピージョー はくさい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) ぶた肉 大豆ミート 豆乳チーズ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし はくさい 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) さとう パーム油 油 生クリーム(乳) こめ油 米粉	636 kcal	28.3 g	18.0 g	2.4 g
2	木	ごはん 牛乳(乳) ごぼうメンチかつ(麦) カレーおでん(卵,麦) りんご	牛乳(乳) うずらたまご(卵) がんもどき ちくわ(麦) 大豆 ぶた肉 とり肉	にんじん こんにやく だいこん ごぼう 玉ねぎ りんご	ごはん さとう でんぷん 油 パン粉(麦) こめ油	664 kcal	22.9 g	24.1 g	1.6 g
6	月	こんにやくといなりのまぜごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) あじのフリッター①(え,麦) どさんこ汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉 油あげ 大豆 青のり あじ おきあみ(え)	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ こんにやく ごぼう さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう 油 小麦粉(麦) コーンスターチ 米粉 大豆油 こめ油	630 kcal	23.9 g	21.8 g	2.2 g
7	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 とり塩肉じゃが ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 いわし かつお節	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん ぶどうゼリー	612 kcal	25.3 g	15.5 g	2.1 g
8	水	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ なめこキャベツのコンソメスープ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 ぶた肉 とり肉	にんにく セロリ 玉ねぎ なめこ キャベツ パセリ だいこん	パン(乳,麦) こめ油 でんぷん 油 ラード さとう りんごジャム	592 kcal	22.6 g	19.4 g	2.1 g
9	木	白河ラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> 牛乳(乳) さつまいもの甘煮 大豆 小魚	牛乳(乳) ぶた肉 なたと 大豆 青のり 煮干し	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	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう さつまいも でんぷん ごま	579 kcal	23.9 g	12.4 g	2.4 g
10	金	ごはん たまごふりかけ(卵,乳,麦) 牛乳(乳) しのだ煮(麦) いわしのつみれみそ汁 みかん	牛乳(乳) たら とうふ みそ 大豆 油あげ とり肉 あずき あおさ のり かつお節 さば節 たまご(卵) スキムミルク(乳)	ごぼう にんじん だいこん しょうが 長ねぎ こんにやく 玉ねぎ しいたけ しめじ みかん	ごはん でんぷん さとう パン粉(麦) 小麦粉(麦) ごま 油 バター(乳) マーガリン(乳)	594 kcal	20.7 g	15.6 g	2.5 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) コロッケ(麦) ハッシュドポーク ひとくちキウイゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 大豆ミート 豚レバー 豆乳チーズ	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 パセリ	ごはん こめ油 でんぷん コーンスターチ さとう 油 米粉ルウ 小麦粉(麦) 大豆油 じゃがいも パン粉(麦) こめ油 キウイゼリー	648 kcal	18.4 g	20.3 g	2.3 g
14	火	ざっこくごはん 牛乳(乳) しそ入りとりつくね(麦) とうふのすり流し汁 ミニトマト①	牛乳(乳) 大豆 豆乳 とうふ みそ とり肉 干しひじき	にんじん ごぼう だいこん しいたけ はくさい 長ねぎ しそ 玉ねぎ ミニトマト	ごはん おしむぎ もちきび たかきび はつがげん米 くる米 はとむぎ アマランサス こめ油 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦)	566 kcal	22.4 g	18.2 g	2.1 g
15	水	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーソーセージ・いちご入りマスタードソースかけ こふきいも 大麦入りやさいスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉	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) さとう マーガリン(乳) こめ油 おしむぎ じゃがいも いちごソース でんぷん	613 kcal	23.3 g	24.9 g	2.6 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) チキンかつ(麦) もやしたまごのにんにく炒め(卵) さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 みそ 大豆 たまご(卵)	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ にんにく もやし こまつな	ごはん さつまいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) 大豆油 こめ油	661 kcal	26.5 g	22.3 g	2.1 g
17	金	地域の郷土料理献立 * いわき市 ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし なつとう ほうれん草と油あげのみそ汁	油で焼いたり揚げたりしたかつおをたれに浸す料理は、いわき市でむかしから食べられています。 牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ かつお なつとう	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	626 kcal	32.5 g	18.3 g	2.4 g

まぜごはんは、いなりずしのような甘めの味付けです。

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。

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「いわし」です。



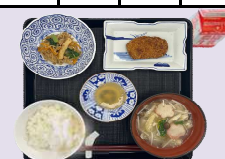
いわき市小川町の農園でつくられたブルーベリーがシチューに入っています!

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。

夕食はうす味にしましょう。



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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
20	月	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 建長汁(けんちんじる) ヨーグルト(乳)	けんちん汁 * 食べ比べ (塩・醤油味) × (みそ味) いわき三和町	建長汁(けんちんじる)は神奈川県鎌倉市にある「建長寺」が発祥と言われています。「塩・醤油味」の汁物です。 牛乳(乳)とうふ 大豆 油あげ ぶた肉 かにエキス ヨーグルト(乳)	にんじん ごぼう だいこん こんにやく しめじ まいたけ たけのこ チンゲンサイ	ごはん ごま油 こめ油 でんぷん 里いも	606 kcal	25.2 g	17.5 g	2.1 g
21	火	地域の郷土料理献立 * いわき市 魚食 給食③ 食品ロス削減献立 ごはん 牛乳(乳) 肉だんご(麦)とこおりどうふのだしびたし かながしらのふりかけ 三和に伝わるけんちん汁		多めの油でとうふを炒め、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「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今月3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。 こおりどうふは、「こうやどうふ」「しみどうふ」ともよばれています。	にんじん だいこん ごぼう はくさい しいたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ こねぎ	ごはん こめ油 じゃがいも 里いも さとう でんぷん パン粉(麦) 大豆油 こめ油	596 kcal	22.5 g	19.1 g	2.5 g
22	水	コッペパン(乳・麦) チョコレートクリーム(乳・麦) 牛乳(乳) 油あげのピザ(乳) とり肉とやさいのコンソメ煮		油あげでピザを作りました。できたてがいちばんおいしく食べられますので、ぜひ家で作ってみてください！ 牛乳(乳) とり肉 大豆 ベーコン チーズ(乳)	にんじん だいこん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	パン(乳・麦) こめ油 じゃがいも 油 チョコレートクリーム(乳・麦)	600 kcal	24.6 g	20.9 g	2.2 g
24	金	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<麦ごはん> 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) ぶた肉 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 小麦 こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でんぷん さとう パーム油 ココア 米粉 水あめ なたね油	714 kcal	22.2 g	25.7 g	2.2 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆ焼き しょうが入りやさいのみそ汁 みかん		牛乳(乳) とり肉 とうふ 大豆 豆乳 みそ さば	ごぼう にんじん だいこん こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ こまつな トマト みかん	ごはん さとう 水あめ	611 kcal	25.4 g	20.6 g	1.5 g
28	火	よかむこんだて ごはん 牛乳(乳) こんにやくと細切りこんぶの煮物(麦) ねぎの油みそ 呉汁		こんにやくや、こんぶを意識してかんでみましょう。かむ刺激が脳に伝わって頭がよくはたらくようになりますよ。 牛乳(乳) ぶた肉 大豆 とうふ みそ とり肉 油あげ こんぶ ちくわ(麦) かつお節	にんじん だいこん 玉ねぎ こんにやく 長ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	579 kcal	25.5 g	16.7 g	2.9 g
29	水	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・ガーリックソースかけ かぼちゃのみそ汁 いもけんぴ小魚		牛乳(乳) とり肉 油あげ みそ 大豆 とうふ おから かつお節 煮干し	はくさい だいこん 玉ねぎ かぼちゃ しょうが にんじん にんにく こねぎ	ごはん でんぷん さとう なたね油 こめ油 さつまいも 水あめ 油	583 kcal	33.8 g	21.5 g	2.4 g
30	木	☆「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。		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おりやすい食事です。	ごはん 小麦 こめ油 じゃがいも 小豆粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう 水あめ りんごゼリー	667 kcal	17.4 g	21.1 g	1.9 g	



*給食回数20回 *平均栄養価 エネルギー：619kcal たんぱく質：24.4g 脂質：19.7g カルシウム：377mg 食塩：2.2g

※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)等が混入す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児童が見られます。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。