

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：地域の産物を知ろう

四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう！

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食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
☆☆朝ごはんモデル献立☆☆ 11月は朝食調べがあります。主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのよい朝ごはんを食べると、脳がより活発に働いて集中力が高まりますよ！毎日朝ごはんを食べましょう！										
1	水	ごはん 牛乳(乳) とり肉の照り焼き ひじきの油炒め 白菜のみそ汁	和食献立 牛乳(乳) 豆腐 大豆 豆乳 みそ ひじき さつま揚げ 高野豆腐 とり肉	玉ねぎ 白菜 にんじん さやいんげん しょうが	ごはん ジャがいも 砂糖 ごま 米油	735 kcal	29.8 g	20.7 g	2.7 g	
2	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ 野菜たっぷりみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豆腐 大豆 みそ 豚肉 とり肉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ にんにく レモン ぶどう	ごはん ジャがいも でん粉 砂糖 菜種油 ラード	755 kcal	26.2 g	18.0 g	2.4 g	
3	金	文化の日								
6	月	ごはん 牛乳(乳) きのご信田煮(麦) ジャがいものそぼろ煮 みそ大豆	牛乳(乳) 豚肉 絹厚揚げ さつま揚げ 大豆 油揚げ とり肉 みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく しいたけ しめじ	ごはん 米油 ジャがいも 砂糖 でん粉 パン粉(麦)	822 kcal	33.3 g	20.5 g	2.6 g	
☆☆和食の日献立☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(いわしの土佐煮)+副菜(きんぴらごぼう)+汁もの(呉汁)」のそろった献立は、栄養のバランスが整いやすくなります。										
🐟🐟魚食給食①🐟🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今回の魚は「いわし」です！										
7	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 きんぴらごぼう 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ いわし かつお節	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん ジャがいも こめ油 砂糖 でん粉	796 kcal	34.9 g	21.9 g	2.8 g	
8	水	チャーハン(減量ごはん) 牛乳(乳)・コーヒー 揚げぎょうざ②(麦) みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉 焼き豚	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ ほうれん草 にんにく とうもろこし キャベツ しょうが にら	ごはん ワンタン(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード	808 kcal	26.3 g	24.9 g	2.9 g	
9	木	ごはん 牛乳(乳) ちくわのかば焼き(麦) 春雨とキャベツの煮びたし 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ ちくわ(麦) 大豆 豆乳	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ キャベツ もやし しょうが	ごはん ジャがいも 春雨 砂糖 ごま油 ごま でん粉 米油	733 kcal	28.8 g	16.9 g	2.8 g	
10	金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) たこナゲット 肉団子とジャがいものトマト煮(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 たら いか たこ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト オレンジ	パン(乳、麦) 砂糖 でん粉 米油 ラード パン粉(麦) ジャがいも 大豆油	826 kcal	31.8 g	28.2 g	2.8 g	
🍷11/13~17は地産地消週間です。今週は、いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。地元の新鮮な食材を味わいましょう！										
🐟🐟魚食給食②🐟🐟 今回は、頭がかたいことから名付けられた「かながしら」です。食べるところが少なく加工がむずかしい魚ですが、ふわふわの白身をふりかけにしました。										
13	月	ごはん かながしのふりかけ 牛乳(乳) とりつくね②(麦) 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 かながしら とり肉 ひじき	玉ねぎ にんじん こんにゃく しょうが さやいんげん	ごはん ジャがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	843 kcal	34.8 g	23.1 g	2.7 g	
14	火	ごはん 牛乳(乳) 豚ももカツ(麦) パックソース ほうれん草のりごま和え なめこのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 大豆 豆乳 みそ のり 豚肉	いわき市産の なめこを使っています。	ごはん ジャがいも 砂糖 ごま 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	774 kcal	30.0 g	20.5 g	2.4 g	
15	水	ごはん 納豆 牛乳(乳) 豚肉と野菜のオイスターソース炒め かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) みそ 豚肉 納豆	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 赤パプリカ たけのこ もやし さやいんげん しょうが にんにく	ごはん 米油 でん粉	752 kcal	35.8 g	21.2 g	2.5 g	
16	木	あんかけラーメン(中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ) 牛乳(乳) パオズ(麦) 大学いも②	牛乳(乳) 豚肉 とり肉	にんじん もやし 白菜 たけのこ 長ねぎ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 さつまいも 砂糖 水あめ ごま 小麦粉(麦) パン粉(麦)	805 kcal	32.0 g	18.4 g	2.8 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	たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
17 金	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン <small>かみかみメニュー</small> かぼちゃポタージュ(乳,麦) ぶくしま桃ゼリー	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 大豆	玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく 桃	いわきのかぼちゃと トマトを使います。	パン粉(乳,麦) 砂糖 ルウ(乳,麦) 米油 米粉 粉あめ	883 kcal	38.1 g	26.1 g	2.8 g
20 月	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) もやしのキムチ炒め ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 大豆 豆乳 とり肉	ほうれん草 玉ねぎ もやし しょうが にんじん にんにく 白菜 干ししいたけ キャベツ		ごはん ジャがいも 砂糖 水あめ 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	782 kcal	27.3 g	25.4 g	2.6 g
<p>魚食給食③ 今回は、いわきの郷土料理としてよく食べられている「かつお」です。夏から秋にかけて、脂のりがよくおいしい季節です！</p>									
21 火	麦ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げだし <small>かみかみメニュー</small> どさんこ汁(乳) みかん	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ かつお	にんじん もやし どうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく みかん	<small>みかんは これからが旬です。</small>	ごはん 大麦 ジャがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖	787 kcal	35.6 g	18.9 g	2.2 g
<p>☆☆「だして味わう和食の日」献立☆☆ 今日は、11月24日の「和食の日（※一般社団法人和食文化国民会議より）」にちなんで献立です。和食の文化である「だしとうま味」を生かすことで、薄味でもおいしく食べることができます。煮干とかつお節のだしを使ったみそ汁と、かつお節のうま味を味わえるこんにゃくのおかか煮です。だしとうま味を味わってください。</p>									
22 水	ごはん 牛乳(乳) ささみフライ(麦)・ワインソースかけ こんにゃくのおかか煮 わかめのみそ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ かつお節 とり肉 さつま揚げ 大豆	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ こんにゃく にんじん さやいんげん		ごはん ジャがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	781 kcal	31.0 g	19.9 g	2.5 g
23 木	<small>かみかみメニュー</small>	勤労感謝の日							
24 金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) マカロニのクリーム煮(乳,麦) ポトスープ	牛乳(乳) ウィンナー とり肉 スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー グリーンピース いちご		パン(乳,麦) ジャがいも マカロニ(麦) 米油 ルウ(乳,麦) 砂糖	779 kcal	30.6 g	24.6 g	2.5 g
27 月	ごはん しそひじき 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・野菜あんかけ すいとん汁(麦)	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 豆腐 寒天 ひじき	ごぼう 長ねぎ にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ パプリカ ピーマン		ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦)	782 kcal	27.9 g	23.1 g	2.7 g
<p>☆☆大浦小学校リクエスト献立☆☆ 「みんなが大好きなカレーで、野菜がたくさん食べられるメニューにしました」（大浦小学校より）</p>									
28 火	きのこたっぷり秋のカレー(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーとウィンナーのソテー いちごクレープ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウィンナー 豆乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ グリンピース トマト にんにく どうもろこし ブロッコリー いちご レモン		ごはん 大麦 ジャがいも ルウ(麦) 米油 でん粉 水あめ 菜種油 米粉	889 kcal	28.3 g	27.2 g	3.1 g
29 水	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) とり肉とレバーの南蛮漬け さつまいものみそ汁 <small>わかめをごはんによく混ぜてからよしまししょう。</small>	牛乳(乳) 豆腐 大豆 豆乳 みそ とりレバー とり肉 卵(卵)	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ えのきたけ 玉ねぎ しょうが		ごはん さつまいも でん粉 米油 砂糖 ごま	787 kcal	31.7 g	19.6 g	2.8 g
30 木	きつねうどん〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 牛乳(乳) いかの天ぷら(卵,麦) りんご	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なたと いか 卵(卵)	りんごが おいしい季節です。 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 りんご		ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油	812 kcal	34.3 g	22.4 g	2.8 g
給食回数：20回 エネルギー：797kcal たんぱく質：31.4g 脂質：22.1g カルシウム：431mg 食塩相当量：2.7g									

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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)

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。 ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

◆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。

*** 11月の地場産物 ***

福島県産：豚肉・とり肉・ベーコン・納豆・大豆・卵・ほうれん草・さつまいも

いわき市産：米・いわし・かながしら・かつお・トマト・かぼちゃ・さやいんげん・なめこ・エリンギ



いわき農産物
マスコットキャラクター
アグリ☆ファイブ