

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食当り | 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 さつまいも 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) じゃがいものそぼろ煮 みそ大豆 | 牛乳(乳) 豚肉 絹厚揚げ さつまいも 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 じゃがいも 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 | 和食献立 牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 みそ とり肉 さつまいも 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 | 和食献立 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 肉団子とじゃがいものトマト煮(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) じゃがいも 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 | 和食献立 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 | 「常盤もの」は このマークが目印!! | 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、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