

令和5年11月分 学校給食予定献立表 (小学校)

はしは、まいにちもってかえて、きれいにあらきましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！



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

日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆朝ごはんモデル献立☆☆ 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！</p>							
1 水	ごはん 牛乳(乳) とり肉のてりやき ひじきの油いため はくさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ だいず みそ ひじき さつまあげ こうやとうふ とり肉	玉ねぎ はくさい にんじん さやいんげん しょうが	ごはん ジャがいも さとう こめ油 ごま	580 kcal	25.2 g	18.6 g
2 木	しょくパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) マグロオイルフレーク	玉ねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ こまつな ブルーベリー	パン(乳,麦) ジャがいも なまクリーム(乳) ルウ(乳,麦) さとう こめ油	631 kcal	30.8 g	20.2 g
3 金	<p>チャーハンのぐを、ごはんによくまぜてから、よそいましょう。</p> <p style="text-align: center;">文化の日</p>						
6 月	チャーハン〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー あげぎょうざ②(麦) <small>かみかみメニュー</small> みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 やきぶた みそ	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ ほうれんそう 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) こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 さとう ラード	598 kcal	20.2 g	18.7 g
<p>☆☆和食の日献立☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(いわしのとさ煮)+副菜(きんぴらごぼう)+汁もの(ご汁)」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。</p>							
<p>◆◆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「常磐もの」を取り入れていきます。今回の魚は「いわし」です！</p>							
7 火	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 きんぴらごぼう ご汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうふ みそ とり肉 さつまあげ いわし かつおぶし	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 さとう でん粉	623 kcal	28.3 g	19.0 g
8 水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピソースかけ 野菜たっぷりみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) とうふ だいず みそ とり肉 ぶた肉	玉ねぎ にんじん ほうれんそう 長ねぎ にんにく レモン ぶどう	ごはん ジャがいも でん粉 さとう なたね油 ラード	605 kcal	21.8 g	15.9 g
9 木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) たこナゲット <small>かみかみメニュー</small> 肉だんごとじゃがいものトマト煮(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず 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) さとう でん粉 こめ油 ラード パン粉(麦) ジャがいも だいず油	652 kcal	25.4 g	22.9 g
10 金	ごはん 牛乳(乳) ちくわのかばやき(麦) はるさめとキャベツの煮びたし ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ちくわ(麦) だいず とうにゅう	こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ もやし しょうが	ごはん ジャがいも はるさめ さとう ごま油 ごま でん粉 こめ油	578 kcal	23.3 g	15.3 g
<p>○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！</p>							
13 月	ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> ぶたももカツ(麦) バックソース ほうれんそうのりごま和え なめこのみそ汁	牛乳(乳) とうふ だいず とうにゅう みそ のり ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう なめこ 長ねぎ もやし	ごはん ジャがいも さとう ごま こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油	598 kcal	24.1 g	17.0 g
<p>◆◆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。</p>							
14 火	ごはん かながしらのふいかけ 牛乳(乳) とりつくね(麦) <small>スプーンですくって盛りつけましょう。</small> 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 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 さとう こめ油 こむぎ粉(麦) パン粉(麦) でん粉	632 kcal	26.8 g	17.6 g
15 水	ごはん なっとう 牛乳(乳) ぶた肉とやさいのオイスターソースいため かきたまみそ汁(卵) <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) みそ ぶた肉 なっとう	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 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 いわき市産の米を つかっているんだまい！ こめ油 でん粉	576 kcal	28.4 g	17.3 g
16 木	げんりょうコッパパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン <small>かみかみメニュー</small> かぼちゃのポターージュ(乳,麦) ぶくしまもゼリー	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 だいず	玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく もも	パン(乳,麦) ルウ(乳,麦) さとう こめ油 こめ粉 粉あめ	673 kcal	30.1 g	20.9 g



日 曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17 金	あんかけラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+あんかけスープ) 牛乳(乳) パオズ(麦) 大学いも①	牛乳(乳) ぶた肉 ぶり肉	にんじん もやし ほうさい たけのこ 長ねぎ ほうれんそう しょうが 玉ねぎ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でん粉 さつまいも さとう 水あめ ごま こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	579 kcal	24.6 g	14.5 g
20 月	ごはん 牛乳(乳) きのこしのだ煮(麦) じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) ぶた肉 きぬあつあげ さつまあげ だいず 油あげ とり肉	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 こめ油 じゃがいも さとう でん粉 パン粉(麦)	627 kcal	25.9 g	17.1 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>							
21 火	きのこたっぷりあきカレーライス(乳、麦)〈むぎごはん〉 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 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー とうにゅう	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 にんにく とうもろこし ブロッコリー いちご レモン	ごはん おおむぎ じゃがいも ルウ(麦) こめ油 でん粉 さとう 水あめ なたね油 こめ粉	688 kcal	22.4 g	23.0 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」の旨味を生かすことで、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、かつお節の旨味を味わえるこんにゃくのおかか煮です。だしの旨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 とうふ みそ かつおぶし とり肉 さつまあげ だいず	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 じゃがいも さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	642 kcal	27.0 g	18.7 g
23 木	かみかみメニュー						
<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、あぶらのりがよくおいしい季節です！</p>							
24 金	むぎごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし どさんこ汁(乳) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かつお	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく みかん	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 バター(乳) でん粉 さとう	615 kcal	29.0 g	16.8 g
27 月	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) もやしのキムチいため ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 だいず とり肉	ほうれんそう 玉ねぎ もやし しょうが にんじん にんにく はくさい ほししいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	639 kcal	23.1 g	23.9 g
28 火	ごはん おかかぶりかけ 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・やさいあんかけ すいとん汁(麦) りんご	牛乳(乳) とり肉 油あげ かつおぶし とうふ のり	ごぼう 長ねぎ にんじん だいこん 玉ねぎ えのきたけ パプリカ ピーマン ほししいたけ りんご	ごはん こむぎ粉(麦) でん粉 さとう ラード パン粉(麦)	610 kcal	24.3 g	18.0 g
29 水	まぜこみわかめごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) とり肉とレバーのなんばんづけ さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず とうにゅう とりレバー とり肉 たまご(卵)	にんじん ごぼう だいこん 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 こめ油 さとう ごま	638 kcal	26.8 g	17.8 g
30 木	コッパン(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 グリンピース いちご	パン(乳、麦) じゃがいも マカロニ(麦) こめ油 さとう ルウ(乳、麦)	624 kcal	25.3 g	19.5 g
給食回数：20回 エネルギー：620kcal たんぱく質：25.6g 脂質：18.6g カルシウム：380mg 食塩相当量：2.2g							

◆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ビ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：ぶた肉・とり肉・ベーコン・なつとう・だいず・たまご・ほうれんそう・さつまいも
 いわき市産：こめ・いわし・かながしら・かつお・トマト・かぼちゃ・なめこ・さやいんげん・しいたけ・エリンギ

