



令和6年11月分 学校給食予定献立表（中学校）

※いわき産の食材は太字で表示しています。

◎ 今月の食育目標「地域の産物を知ろう」

小名浜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	金	☆ 朝食モデルメニュー ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。 ごはん 牛乳(乳) さんまの甘露煮 切り干し大根の含め煮 けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ さんま とり肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ しょうが 干しいたけ 切り干し大根 さやいんげん	ごはん 米油 でん粉 砂糖 じゃがいも	760 kcal	30.1 g	20.4 g	2.7 g
5	火	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) 五目きんぴら ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ とり肉 干しひじき みそ 大豆 さつま揚げ	長ねぎ ほうれんそう 青しそ 玉ねぎ にんじん ごぼう	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ごま	775 kcal	31.1 g	21.9 g	2.6 g
6	水	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし 豚汁 みかん	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ しょうが みかん	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	805 kcal	31.0 g	20.9 g	2.0 g
7	木	食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) チキンカツ(麦) じゃがいものベーコン煮 オレンジ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん オレンジ	パン(乳、麦) 米油 いちごジャム じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 大豆油	779 kcal	31.9 g	24.4 g	3.0 g
8	金	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 厚揚げ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう にんにく しょうが たけのこ さやいんげん	ごはん ワンタン(麦) 米油 砂糖 でん粉	747 kcal	27.8 g	20.6 g	2.6 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵)	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 米油 油 じゃがいも 砂糖 おくいも でん粉	753 kcal	29.8 g	19.2 g	2.1 g
12	火	担々めん<中華ソフトめん(麦)>+担々スープ 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) 一口梨ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 寒天	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし 長ねぎ チンゲンサイ キャベツ にら 干しいたけ 梨	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード	796 kcal	32.6 g	25.7 g	3.5 g
13	水	☆ ふくしま美味給食 ☆ 豚肉やほうれんそう、なめこなど、福島県産やいわき産の食材をたくさん使用した給食です。生産者のかたに感謝しながら、味わって食べましょう。 ☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース 青菜の磯香和え なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 かじき かつお節 のり	大根 玉ねぎ しいたけ なめこ 白菜 長ねぎ にんじん もやし ほうれんそう キャベツ 小松菜	ごはん でん粉 米油 パン粉(麦)	738 kcal	28.0 g	18.6 g	2.3 g
14	木	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) ウィンナー トマトソースかけ かぼちゃのポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳) ベーコン ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウィンナー	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ トマト	パン(乳、麦) 米油 砂糖 油 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でん粉	817 kcal	30.3 g	32.3 g	2.8 g
15	金	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) 納豆 こんにゃくのおかか煮 さつまいものみそ汁	牛乳(乳) 豚肉 みそ 豆腐 納豆 かつお節 とり肉 かまぼこ	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん さつまいも 砂糖 米油	789 kcal	38.0 g	19.1 g	2.8 g

※ アレルギ物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では「そば・落花生・くるみ」を使用しておりません。※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー780kcal たんぱく質31.0g 脂質22.2g カルシウム403mg 食塩相当量2.6g



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
18	月	♪ 小名浜第一小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「栄養バランスばっちりです!のこさず食べましょう。」							
		ツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット② 卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク たら いか たこ 卵(卵) ←福島県産です。	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油	830 kcal	35.4 g	29.1 g	3.3 g
19	火	ごはん 牛乳(乳) 炒り豆腐包み焼き 八宝菜 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ オイスターソース とり肉 大豆 豆腐 かつお節 ゼラチン	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ さやいんげん むき枝豆 レモン	ごはん 米油 でん粉 ごま油 砂糖 油 水あめ はちみつ	802 kcal	31.4 g	17.5 g	2.6 g
20	水	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) ほっけの昆布しょうゆ焼き どさんこ汁(乳) みかん	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ ほっけ のり	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ トマト みかん	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) 砂糖 水あめ	737 kcal	33.0 g	17.0 g	1.8 g
21	木	うずまきパン(乳、麦) 牛乳(乳) かぼちゃと豆のコロッケ(麦) もやしと春雨のスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 いんげん豆 大豆 ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう かぼちゃ りんご	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) 春雨 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦) 米油	813 kcal	29.5 g	28.7 g	2.7 g
22	金	麦ごはん 牛乳(乳) ビビンバ 呉汁 ミニフィッシュ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ 豚肉 煮干し	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ごま コーンスターチ	744 kcal	34.8 g	19.4 g	2.3 g
25	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ ガーリックソースかけ 小松菜のみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 豚肉 とり肉	大根 長ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく トマト にんじん レモン パセリ オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 米油	753 kcal	28.6 g	20.5 g	2.2 g
26	火	わかめうどんソフトめん(麦)+わかめかけ汁 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) りんご	牛乳(乳) とり肉 なると わかめ 大豆	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 春菊 ごぼう りんご	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) 米油	774 kcal	29.0 g	21.9 g	2.7 g
27	水	☆ ふくしまカレー給食 ☆ 牛肉やベーコン、ブロッコリー、トマトなど、福島県産やいわき産の食材をたくさん使用した給食です。地元の味を味わって食べましょう。							
		ビーフカレーライス(乳、麦)×麦ごはん 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ブルーベリーゼリー ←福島県産のブルーベリーを使用したゼリーです。	牛乳(乳) 牛肉 チーズ(乳) ←福島県産です。 スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト とうもろこし ブロッコリー ブルーベリー ←福島県産です。	ごはん 大麦 米油 じゃがいも おくいも 砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	870 kcal	27.9 g	24.5 g	3.4 g
28	木	食パン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー メンチカツ(麦) ソースかけ とり肉と野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	パン(乳、麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油	787 kcal	30.0 g	26.5 g	2.9 g
29	金	☆地元料理人による「和食給食」献立☆ 〜だしで味わう和食の日〜							
		和食の基本は「だし」です。だしを味わう本格的な和食の献立を、いわき市平にある和食料理店「田町平安」の鈴木伸明さんが考えました。秋かおるいも煮汁には、昆布とかつお節の合わせだしを使っています。だしのうま味や香りに注目して味わって食べましょう。							
		「和食は世界に誇れるすばらしい食文化です。もっと和食のよさを知ってもらいたいです。」 鈴木さん より							
		🐟 魚食給食 🐟 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常盤もの」を取り入れていきます。今日は「あんこう」です。							
		ごはん 牛乳(乳) あんこうの唐揚げ 秋なすのみそいため 秋かおるいも煮汁 一口りんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 あんこう 豚肉 大豆 みそ 寒天	大根 にんじん しいたけ なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ なす さやいんげん りんご レモン	ごはん さつまいも でん粉 米油 砂糖	735 kcal	29.5 g	16.4 g	2.0 g