

令和6年11月分 学校給食予定献立表（中学校）

いわき市立平北部学校給食共同調理場

★今月の食育目標「旬の食材や地場産物を知ろう」★



11月の地場産物 なめこ・しいたけ・エリンギ・長ねぎ・キャベツ・ほうれん草・もやし・にんじん・ブロッコリー・
さやいんげん・りんご・桃・ブルーベリー・パパイア・卵・あんこう・牛肉・豚肉・とり肉・豆腐・油揚げ・こんにゃく



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人分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
1	金	混ぜ込みかおりごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦)②・肉みそかけ かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 豚肉 みそ	しそ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 こねぎ にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖	791 kcal	31.6 g	27.8 g	2.4 g
5	火	食パン(乳 麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ ジュリエンスープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 練乳(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳 麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 水あめ ココア	780 kcal	30.1 g	30.6 g	2.7 g
6	水	ごはん 牛乳(乳) 鮭メンチカツ(麦) ソース 肉団子と春雨のスープ(麦) <u>りんご</u>	牛乳(乳) 大豆 とり肉 鮭 たら	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 りんご	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 春雨 小麦粉(麦) 米油	808 kcal	24.0 g	25.7 g	2.3 g
7	木	みそラーメン 〈中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ〉 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆	にんじん 白菜 もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ なら 干しいたけ アセロラ りんご	中華ソフトめん(麦) ごま油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 菜種油 ラード 米油	797 kcal	29.5 g	24.1 g	3.3 g
8	金	* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。 ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆやき 豚肉とごぼうの炒め物 小松菜としいたけのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ さば 豚肉	もやし ししいたけ にんじん 小松菜 長ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ 米油	767 kcal	32.7 g	26.1 g	2.5 g
11	月	◎11/11～15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。(今週使う地元食材は太字で表記しています)。 ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) ねぎの油みそ 沢煮椀	牛乳(乳) 豚肉 大豆 まぐろ ほたて みそ かつお節	大根 にんじん もやし しいたけ みつば しょうが 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油	741 kcal	27.5 g	22.4 g	2.3 g
12	火	コッペパン(乳 麦) 県産桃ジャム 牛乳(乳) 県産ボークコロック(麦)・ワインソースかけ トマトスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン トマト 桃	パン(乳 麦) 砂糖 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 大豆油 米油	769 kcal	26.0 g	29.1 g	2.7 g
13	水	ごはん 牛乳(乳) 県産青じそつくね(麦) さやいんげんのごま和え なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 大豆 ひじき	なめこ 長ねぎ ほうれん草 しそ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) ごま	726 kcal	28.1 g	20.6 g	2.3 g
14	木	福島のおいしさぎゅうっと こんだて 福島牛カレーライス〈発芽胚芽米入りごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリー と エリンギ のソテー 福島ブルーベリーゼリー	牛乳(乳) 牛肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん エリンギ トマト かぼちゃ にんにく いんご しょうが ブロッコリー ブルーベリー	ごはん 発芽胚芽米 おくいも 米粉カレー 米油 砂糖 粉あめ	877 kcal	32.2 g	26.6 g	2.6 g
15	金	ごはん 牛乳(乳) ピビンバ 県産半熟ゆで卵(卵) パパイア入りわかめスープ <u>りんご</u>	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 豚肉 卵(卵)	こねぎ とうもろこし パパイア しょうが にんにく もやし にんじん ほうれん草 ぜんまい いんご	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	761 kcal	34.4 g	22.8 g	2.3 g
18	月	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② 肉と野菜のバーベキューソテー 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 豚肉 たら いか たこ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら きくらげ キャベツ にんにく しょうが	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 米油 砂糖 大豆油	837 kcal	37.7 g	27.5 g	2.7 g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、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) 「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。
◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎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。

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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	火	コッパン(乳 麦) 牛乳(乳)・コーヒー味 チリコンカン ポトフスープ かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく	パン(乳 麦) じゃがいも 砂糖 ラード 米油 米粉	739 kcal	32.4 g	25.3 g	2.6 g
20	水	魚食給食 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、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日はあんこうです。 ☆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、昆布やかつお節・さば節など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							
21	木	カレーうどん 〈ソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳 麦)〉 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨあえ いもけんぴ小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 みそ あんこう 寒天	にんじん 大根 しいたけ なめこ 長ねぎ 小松菜 なす しょうが 玉ねぎ さやいんげん りんご レモン	ごはん さつまいも 砂糖 でん粉 米油	750 kcal	29.1 g	18.5 g	2.1 g
22	金	カレーうどん 〈ソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳 麦)〉 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨあえ いもけんぴ小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) まぐろフレーク ぶた肉 こおり豆腐 かつおぶし	にんじん 玉ねぎ さやいんげん ほししいたけ にんにく とうもろこし ブロッコリー	ソフトめん(麦) さつまいも ごめ油 ノンエッグマヨネーズ カレールウ(乳 麦) 砂糖 水あめ	827 kcal	35.2 g	25.7 g	2.9 g
23	土	カレーうどん 〈ソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳 麦)〉 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨあえ いもけんぴ小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 のり ひじき かつお節	こんにゃく 大根 白菜 にんじん 長ねぎ ごぼう にんにく みかん	ごはん 大麦 米油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 水あめ	789 kcal	31.9 g	20.3 g	2.5 g
24	日	カレーうどん 〈ソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳 麦)〉 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨあえ いもけんぴ小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ みそ とり肉 寒天 しらす干し	にんじん 白菜 長ねぎ かぼちゃ にんにく 玉ねぎ	ごはん ほうとう(麦) 砂糖 水あめ	790 kcal	32.9 g	20.6 g	2.7 g
25	月	ごはん 牛乳(乳) 小魚佃煮 とり肉のガーリックしょうゆ焼き ほうとう(麦)	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ みそ とり肉 寒天 しらす干し	にんじん 白菜 長ねぎ かぼちゃ にんにく 玉ねぎ	ごはん ほうとう(麦) 砂糖 水あめ	790 kcal	32.9 g	20.6 g	2.7 g
26	火	バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳) 小松菜とコーンのソテー 白菜のクリームシチュー(乳 麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	白菜 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし にんじん	パン(乳 麦) じゃがいも ルウ(乳 麦) 生クリーム(乳) 米油	784 kcal	28.1 g	32.6 g	2.7 g
27	水	* 希望こんだて * 好間中学校 「全学年から人気のみかん！味わって食べてください！」好間中学校より ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) アジフライ(麦) ソース 肉じゃが みかん 牛乳(乳) 豚肉 あじ のり かつお節 わかめ 玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ みかん ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦) コーンスターチ							
28	木	ごはん 牛乳(乳) 納豆 こんにゃくの金平 豚汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 納豆 さつま揚げ とり肉 みそ	にんじん 大根 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 ごま	743 kcal	32.7 g	20.1 g	2.6 g
29	金	ごはん 牛乳(乳) いわし梅煮 おでん(卵 麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ちくわ(麦) 大豆 とり肉 がんもどき 昆布 うずら卵(卵) いわし ヨーグルト(乳)	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ 梅	ごはん 里芋 でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦)	818 kcal	30.8 g	23.7 g	2.5 g

給食回数：20回 エネルギー：787kcal たんぱく質：31.0g 脂質：24.6g カルシウム：425mg 食塩相当量：2.6g