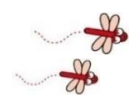




令和7年11月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標 「地域の産物を知ろう」 ☆☆☆

常磐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
4	火	ごはん 牛乳(乳) すき焼き もちいなり ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 油揚げ	白菜 にんじん 長ねぎ こんにゃく 干しいたけ ぶどう	ごはん 三温糖 米油 もち でん粉 砂糖	777 kcal	27.8 g	19.1 g	2.0 g
5	水	★ 季節の行事食献立 十三夜 ★ 枝豆ごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) さつまいも②・みたらしあんかけ いわしつみれみそ汁 青のり小魚	十五夜の次に美しい月とされていて、秋の収穫に感謝する意味合いがこめられた月見です。「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。 牛乳(乳) いわし たら 豆腐 みそ 油揚げ とり肉 凍り豆腐 青のり 煮干し	しょうが 長ねぎ 大根 にんじん ごぼう 枝豆	ごはん カルシウム米 でん粉 砂糖 油 三温糖 さつまいも 水あめ でん粉	786 kcal	37.0 g	18.3 g	2.8 g
6	木	★ リクエストメニュー ★ 宮小学校 ★ ツナごはん(混ぜ込み) カフェオレ牛乳(乳) とりから揚げ② 野菜スープ ☆ みかん	季節に合わせた果物と人気のツナごはんを入れました。メッセージをどうぞ！「野菜スープも食べて健康になりましょう。」 牛乳(乳) スキムミルク(乳) ベーコン まぐろフレーク とり肉	玉ねぎ にんじん ☆ キャベツ とうもろこし ほうれん草 しょうが みかん	ごはん 砂糖 生クリーム(乳) でん粉 三温糖 米油	830 kcal	33.6 g	19.6 g	2.3 g
7	金	よくかむ献立 麦ごはん 納豆 牛乳(乳) あじフライ(麦) じゃがいものそぼろ煮 よくかむグミ(青りんご)	11月8日は「11 (いい) 8 (歯) の日」です。よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。 牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ あじ 大豆 納豆 ゼラチン	玉ねぎ にんじん さやいんげん りんご	ごはん 大麦 じゃがいも 三温糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖 水あめ	831 kcal	37.0 g	21.6 g	2.1 g
10	月	＊ ＊ 地場産物活用献立 ＊ ＊ ごはん 牛乳(乳) とんかつ(麦)・ソースかけ ゆでキャベツ こづゆ(麦) ひとくちクワイゼリー	11/10～11/15は給食の食材に地場産物を積極的に使用しています。福島県産やいわき市産の食材がたくさん登場しますので、お楽しみに！ 牛乳(乳) ほたて貝柱 ちくわ(麦) 昆布 大豆 豚肉	大根 にんじん ごぼう しらたき きくらげ さやえんどう キャベツ キウイフルーツ	ごはん 里いも 豆麴(麦) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 三温糖 砂糖	760 kcal	28.1 g	21.4 g	2.7 g
11	火	きつねうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) おいものフライドポテト ミニトマト② かむ大豆	太字のものが地場産物です。 牛乳(乳) とり肉 油揚げ なんと 大豆	口に入れたらすぐにかみましよう。 玉ねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ ミニトマト	いわき伝統野菜のじゃがいもです。 ソフトめん(麦) おくいも じゃがいも 米油 砂糖	745 kcal	33.1 g	17.0 g	2.4 g
12	水	こんにゃくといなりの混ぜごはん(発芽米入りごはん) 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) 生姜入り野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 白花生 みそ 豚肉 油揚げ 大豆 とり肉 干しひじき	にんじん 大根 なめこ 長ねぎ しょうが 小松菜 ごぼう こんにゃく さやいんげん 青じそ 玉ねぎ	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも 三温糖 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	776 kcal	34.1 g	21.8 g	2.5 g
13	木	バターロールパン(乳、麦) 牛乳(乳) ウインナー・いちご入りワインソースかけ 野菜スープ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 ウインナーソーセージ チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ほうれん草 いちご	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも おくいも きび砂糖 三温糖 でん粉	722 kcal	29.9 g	32.6 g	3.2 g
14	金	雑穀ごはん 牛乳(乳) 米粉ポークシチュー 青菜とエリンギのソテー みそ大豆	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 豆乳チーズ ベーコン 大豆 みそ	芽子にんにく 玉ねぎ にんじん トマト にんにく 小松菜 ほうれん草 とうもろこし	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス じゃがいも 米粉ルウ 砂糖 ラード 米粉 米油	791 kcal	26.7 g	20.5 g	2.1 g
17	月	★ リクエストメニュー ★ 湯本第三小学校 ★ ごはん 梅ふりかけ 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) どさんこ汁 オレンジ	みんなに人気の給食です。メッセージをどうぞ！「心も体も満たされる、栄養満点の給食をどうぞ。」 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 あおさのり	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく キャベツ 玉 ねぎ にら 赤しそ 梅干し オレンジ	ごはん じゃがいも 米油 豆乳バター 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード ごま	774 kcal	26.0 g	24.2 g	2.3 g

今週は「地場産物」をたくさん活用した献立を提供します。

よくかむ食品です。



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	火	リクエストメニュー ★ 湯本第三中学校 ★ ポークカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソーテー はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豚レバー チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナーソーセージ	玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし レモン	ごはん じゃがいも パーム油 でん粉 砂糖 ココア 米粉 米油 ルウ(麦) 水あめ はちみつ	845 kcal	26.3 g	20.3 g	2.5 g	
19	水	食育の日献立 (毎月19日前後に実施) ごはん 牛乳(乳)・コーヒー あじのさんが焼き とり塩肉じゃが ねぎの油みそ	牛乳(乳) とり肉 大豆 あじ みそ かつお節	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう たけのこ 長ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 油 ラード	765 kcal	31.5 g	19.1 g	2.7 g	
20	木	食パン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ハンバーグおろしソースかけ ホワイトシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたて 大豆 とり肉	玉ねぎ にんじん グリンピース 大根	パン(乳、麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 米油 でん粉 ラード 三温糖 ブルーベリージャム	783 kcal	39.3 g	24.3 g	2.2 g	
21	金	和食はユネスコ無形文化遺産にも登録された世界に誇る日本の食文化です。本格的な和食給食の献立をいわき市平にある和食料理店「福いる」の塩井大輝さんが考えました。常磐もののかつお・いわき市産のこ・いわき昔野菜や地場産物など、いわき市産の食材をたっぷり使っています。いわき市の海の幸と山の幸を探しながら、和食のよさを意識して食べましょう。 「和食は食材の良さを引き出す料理です。いわきの食材の豊かさを味わってほしいです。」 福いる 塩井さんより								
		ごはん 牛乳(乳) かつおのトマト香味だれ いわききのこと切り干し大根の油炒め いわきいっぱい豚汁 ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 とり肉 みそ 寒天 かつお	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ 干ししいたけ 切り干し大根 ごぼう 青パパイア しょうが エリンギ なめこ 小松菜 トマト にんにく りんご レモン	ごはん さつまいも(太白) 三温糖 米油 でん粉 砂糖	786 kcal	37.0 g	18.1 g	2.5 g	
25	火	しょうゆラーメン(中華ソフトめん(麦)) 牛乳(乳) 煮卵(卵) デザート揚げパン(乳、麦)(ココア) 大豆 小魚	牛乳(乳) 豚肉 なんと 卵(卵) スキムミルク(乳) 大豆 青のり 煮干し	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんじん しょうが にんにく	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) マーガリン(乳) 米油 ココア でん粉 ごま	790 kcal	38.0 g	19.0 g	3.1 g	
26	水	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) カレーおでん(麦) チャブチェ SDGs皮つきりんご	牛乳(乳) フランクフルト ちくわ(麦) 大豆 豚肉 とり肉	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく にら りんご	ごはん カルシウム米 上新粉 砂糖 ごま 油 小麦粉(麦) でん粉 米油 パン粉(麦) 三温糖 ごま油 春雨	776 kcal	29.1 g	22.3 g	2.2 g	
27	木	コッペパン(乳、麦) マーシャルビンズ(乳) 牛乳(乳) 肉だんご②(麦) 昆布だしミネストローネ おさつスティック	牛乳(乳) ベーコン 大豆 ウインナーソーセージ とり肉 白いんげん豆 豆乳チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん セロリ トマト にんにく ごぼう 長ねぎ	パン(乳、麦) オリーブオイル でん粉 砂糖 水あめ パン粉(麦) 大豆油 さつまいも 米油 マーシャルビンズ(乳)	749 kcal	27.1 g	29.1 g	2.4 g	
28	金	日本型食生活献立 よくかむ献立								
		ごはん 牛乳(乳) 鮭塩焼き かみかみ和え(甘酢味) だし丸ごとと具汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 鮭 豆腐 白花生 みそ 煮干し粉 昆布 かまぼこ 笹かまぼこ ちりめんじゃこ	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 しょうが	ごはん じゃがいも 三温糖 米油	720 kcal	31.8 g	19.9 g	2.9 g	
*給食回数18回 平均栄養価 エネルギー：778kcal たんぱく質：31.9g 脂質：21.6g カルシウム：428mg 食塩：2.5g										
※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)										
※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)										
※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ※地場産物を積極的に活用しています。										
※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。										
						* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。				