

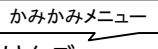


令和7年11月分 学校給食予定献立表（中学校）

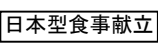
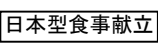
今月の食育目標：地域の産物を知ろう

今月の地場産物（太字）：じゃがいも、かぼちゃ、にんにく、さといも、長ねぎ、大根、白菜、豆腐、油揚げ、ベーコン、大豆、生揚げ、卵、みそ、きくらげ、ブロッコリー、もやし、エリンギ、なめこ、こんにゃく、りんご、大豆ミート

三和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	エネルギーのもとになる食品	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) うさぎ型ハンバーグ・照り焼きソース ブロッコリーのおかかあえ 呉汁 	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油あげ 豆腐 みそ とり肉 かつお節	長ねぎ にんじん こんにゃく 玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 米油 水あめ	825 kcal	33.9 g	27.1 g	2.4 g
5 水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ビーンズソテー キャロットポタージュ(乳,麦) りんご 	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 大豆 ベーコン ひよこ豆	玉ねぎ にんじん グリンピース 枝豆 とうもろこし りんご	ねじりパン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) 米油 オリーブオイル	817 kcal	34.1 g	26.5 g	2.3 g
6 木	わかめごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐②(麦)・野菜あんかけ かぼちゃほうとう(麦)	わかめ 牛乳(乳) とり肉 油揚げ みそ 大豆 豆乳 ゼラチン	かぼちゃ はくさい 長ねぎ しめじ にんじん 玉ねぎ ピーマン	ごはん 砂糖 ほうとう(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油	760 kcal	26.1 g	20.3 g	2.7 g
7 金	ごはん ひじきのり佃煮 牛乳(乳) 白菜の煮浸し カレーおでん(麦)	牛乳(乳) ウインナー ちくわ(麦) がんもどき とり肉 油揚げ のり ひじき かつお節 うずら卵(卵)	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし 小松菜	ごはん でん粉 ラード パン粉(麦) 砂糖 ごま油 ごま 水あめ	771 kcal	28.6 g	27.3 g	2.8 g

11/10～11/14は、地産地消週間です。いわき市や福島県の食材がたくさん使われています。今週の地場産物は太字で記してあります。

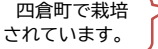
10 月	★ 三和小学校 ★  ごはん 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ キャベツとコーンのソテー わかめスープ	「三和小学校の高学年が選んだこんだてです。おいしくたべましょう！」(三和小学校より)						
11 火	発芽玄米ごはん 納豆 牛乳(乳) もやしとひき肉の油炒め のっぺい汁 	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 ベーコン	にんじん 長ねぎ しょうが とうもろこし キャベツ 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 米油	755 kcal	26.5 g	26.8 g	2.6 g
11 火	発芽玄米ごはん 納豆 牛乳(乳) もやしとひき肉の油炒め のっぺい汁 	牛乳(乳) 生揚げ とり肉 大豆ミート 納豆	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ もやし 小松菜	ごはん 発芽玄米 さといも でん粉 米油	750 kcal	33.6 g	21.6 g	2.1 g

11月24日は「和食の日」 ☆地元料理人による「和食給食」献立☆ ～魚食給食「かつお」～

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。常盤もののかつお・いわき市産きのこ・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



12 水	ごはん 牛乳(乳) かつおのトマト香味だれ いわききのこ切り干し大根の油炒め いわきいっぱい豚汁 一口りんごゼリー 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ かつお とり肉 寒天 	青パパイア こんにゃく にんじん 大根 にんにく 長ねぎ トマト ごぼう しょうが 切り干し大根 干しいたけ エリンギ なめこ 小松菜 りんご レモン	ごはん 砂糖 太白(さつまいも) でん粉 米油 	808 kcal	37.2 g	21.0 g	2.5 g
13 木	かきたまうどん 牛乳(乳) 【ソフトめん(麦)+かきたまかけ汁(卵)】 だいがくかぼちゃいも みかん	牛乳(乳) とり肉 なんと 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しいたけ かぼちゃ みかん	ソフトめん(麦) でん粉 さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま	850 kcal	34.6 g	20.9 g	2.8 g

給食回数：18回 エネルギー：783kcal たんぱく質：31.7g 脂質：23.4g カルシウム：443mg 食塩相当量：2.6g

11月（中学校）

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 県産とりつくね(麦) ブロッコリーのガーリックソテー 米粉ワンタンスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 ベーコン	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 きくらげ ブロッコリー にんにく	ごはん 米粉ワンタン パン粉(麦) ジャがいも 米油	740 kcal	29.7 g	21.8 g	2.2 g
17	月	ごはん 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) 八宝菜 青のり小魚	牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ 青のり 煮干し うずら卵(卵)	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし さやいんげん にら	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) ラード 米粉 米油 砂糖	夕食は塩分ひかえめに。 797 kcal			
18	火	ごはん 牛乳(乳) ごぼうとキャベツのバターソテー(乳) じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ ハム ヨーグルト(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう キャベツ	ごはん ジャがいも 砂糖 でん粉 バター(乳)	774 kcal	31.6 g	16.8 g	2.3 g
19	水	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) マカロニのクリーム煮(乳,麦) ポトフスープ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 スkimミルク(乳)	玉ねぎ キャベツ かぶ にんじん ブロッコリー ブルーベリー グリーンピース ブロッコリー	パン(乳,麦) ジャがいも マカロニ(麦) 米油 ホワイトルウ(乳,麦) 砂糖	夕食は塩分ひかえめに。 730 kcal			
20	木	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 ししゃもフライ②(麦) 五目さんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 大豆 子持ちししゃも 茎わかめ さつま揚げ みそ とり肉	小松菜 もやし ごぼう れんこん にんじん	ごはん ジャがいも ごま 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	731 kcal	27.4 g	22.3 g	2.5 g
21	金	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ひじきのサラダ チーズ(乳)	牛乳(乳) 干しひじき チーズ(乳) マグロフレーク スキムミルク(乳) 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく チンゲンサイ もやし	ごはん ジャがいも カレールウ(乳,麦) 米油 砂糖 ごま	夕食は塩分ひかえめに。 823 kcal			
25	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしの生姜煮 こんにゃくと大豆の煮物(麦) ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 いわし とり肉 ちくわ(麦) 大豆 昆布	ほうれん草 玉ねぎ しょうが こんにゃく にんじん	ごはん ジャがいも でん粉 砂糖 米油 ごま	766 kcal	34.2 g	23.7 g	2.6 g
26	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) 焼き栗コロツケ(麦) 花豆ポタージュ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ パセリ オレンジ	パン(乳,麦) ジャがいも 生クリーム(乳) 水あめ パン粉(麦) さつまいも 栗 米油 ホワイトルウ(乳,麦)	852 kcal	30.1 g	29.3 g	2.2 g
27	木	塩ラーメン 牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 生揚げと大根のとりがらスープ煮 バナナ	牛乳(乳) 豚肉 生揚げ	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ 小松菜 大根 バナナ	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード 砂糖	夕食は塩分ひかえめに。 763 kcal			
28	金	雑穀ごはん かみかみメニュー 牛乳(乳)・コーヒー 中華煮浸し マーボー豆腐(麦)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマザシ 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	787 kcal	35.0 g	24.3 g	2.3 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎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。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）