

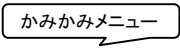


令和7年11月分 学校給食予定献立表（小学校）

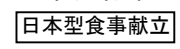
今月の食育目標：地域の産物を知ろう

今月の地場産物：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	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	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) うさぎがたハンバーグ・てりやきソース ブロッコリーのおかかあえ ごじる 	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 かつおぶし	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 でんぷん さとう ラード こめ油 水あめ	628 kcal	27.2 g	21.2 g	2.0 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) だいず ベーコン ひよこまめ	玉ねぎ にんじん グリンピース えだまめ とうもろこし りんご	ねじりパン(乳,麦) じゃがいも なまクリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) こめ油 オリーブオイル	646 kcal	28.3 g	21.8 g	1.9 g
6 木	わかめごはん 牛乳(乳) あげどうふ(麦)・やさしいあんかけ かぼちゃほうとう(麦)	わかめ 牛乳(乳) とり肉 油あげ みそ だいず とうにゅう 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 さとう ほうとう(麦) 小麦粉(麦) でんぷん こめ油	572 kcal	20.0 g	15.5 g	2.3 g
7 金	ごはん ひじきのりつくだ煮 牛乳(乳) はくさいの煮びたし 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 油あげ のり ひじき かつおぶし	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ はくさい もやし こまつな	ごはん でんぷん ラード パン粉(麦) さとう ごま油 ごま 水あめ	572 kcal	21.6 g	20.2 g	2.1 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) とり肉のからあげ キャベツとコーンのソテー わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ 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 こまつな	ごはん でんぷん さとう こめ油	597 kcal	21.9 g	23.3 g	2.1 g
11 火	はつがげんまいごはん なつとう 牛乳(乳) もやしとひき肉の油いため のっぺい汁 	牛乳(乳) なまあげ とり肉 だいずミート なつとう	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ もやし こまつな	ごはん さといも でんぷん こめ油	561 kcal	26.0 g	17.4 g	1.5 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。常磐もののかつお・いわき市産きのこ・いわき市産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) かつおのトマトこうみだれ いわききのこときりばし大根の油いため いわきいっぱいぶた汁 ひとくちりんごゼリー 	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かつお とり肉 かんてん	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 きりばし大根 干しいたけ エリンギ なめこ こまつな りんご レモン	ごはん さとう たいはく(さつまいも) でんぷん こめ油 	641 kcal	30.1 g	18.1 g	2.1 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 たまご(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) でんぷん さつまいも こめ油 さとう 水あめ ごま	664 kcal	27.2 g	17.7 g	2.5 g

給食回数：18回 エネルギー：605kcal たんぱく質：25.5g 脂質：19.0g カルシウム：397mg 食塩相当量：2.1g

11月（小学校）

三和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	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) 県産とりつくね(麦) ブロッコリーのガーリックソテー こめ粉ワタンスープ 日本型食事献立	牛乳(乳) とり肉 とうふ 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 こめ粉ワタンスープ パン粉(麦) じゃがいも こめ油	567 kcal	23.8 g	17.2 g	1.7 g
17	月	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) はっぼうさい 青のりこざかな	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ 青のり にぼし	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 でんぷん 小麦粉(麦) ラード こめ粉 こめ油 さとう	556 kcal	23.3 g	16.5 g	2.2 g
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 あつあげ さつまあげ 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 じゃがいも さとう でんぷん バター(乳)	623 kcal	26.0 g	14.7 g	2.1 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) じゃがいも マカロニ(麦) こめ油 ホワイトルウ(乳,麦) さとう	613 kcal	30.1 g	20.6 g	2.1 g
20	木	ごはん 牛乳(乳) ししゃもフライ(麦) ごもくきんぴら こまつなのみそ汁 日本型食事献立	牛乳(乳) とうふ だいず こもちししゃも くきわかめ さつまあげ みそ とり肉	こまつな もやし ごぼう れんこん にんじん	ごはん じゃがいも ごま 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 さとう	587 kcal	24.2 g	19.6 g	2.4 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 skimミルク(乳) ぶた肉	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 じゃがいも カレー(乳,麦) こめ油 さとう ごま	649 kcal	25.6 g	22.1 g	2.8 g
25	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 こんにゃくとだいずの煮もの(麦) ほうれん草のみそ汁 日本型食事献立	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ かつおぶし いわし とり肉 ちくわ(麦) だいず こんぶ	ほうれん草 玉ねぎ しょうが こんにゃく にんじん	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめ油 ごま	600 kcal	28.1 g	19.9 g	2.1 g
26	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) やきぐりコロッケ(麦) はなまめポタージュ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 しろはなまめ チーズ(乳) skimミルク(乳)	玉ねぎ パセリ オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも なまクリーム(乳) 水あめ パン粉(麦) さつまいも くり こめ油 和什肉(乳,麦)	661 kcal	23.9 g	22.8 g	1.9 g
27	木	しおラーメン 牛乳(乳) 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 なまあげと大根のとりがらスープ煮 バナナ	牛乳(乳) ぶた肉 なまあげ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ こまつな 大根 バナナ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ラード さとう	535 kcal	23.4 g	13.2 g	2.7 g
28	金	ざっこくごはん 牛乳(乳)・コーヒー ちゅうか煮びたし マーボーどうふ(麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 干ししいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	ごはん おしむぎ もちきび 高きび はつがげんまい くらまい はとむぎ アマランサス こめ油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ	615 kcal	28.4 g	20.8 g	2.0 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）