



令和7年 11月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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) 県産味付け煮卵(卵) ビビンバ みそ野菜スープ 	牛乳(乳)・大豆ミート (福島県産・通年) 卵(卵)(福島県産) 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん もやし(福島県産・通年) 小松菜 ぜんまい キャベツ	ごはん(いわき市産・通年) 砂糖 きび砂糖 米油 ごま油 ごま じゃがいも	727 kcal	32.2 g	20.6 g	2.7 g
5	水	コッペパン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) 白菜のツナマヨサラダ ポトフ オレンジ	牛乳(乳) まぐろフレーク ウィンナー	白菜 にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ さやいんげん オレンジ	パン(乳,麦) マヨネーズ じゃがいも マーシャルビーンズ(乳)	793 kcal	26.7 g	34.3 g	2.6 g
6	木	麦ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし 茎わかめの炒め煮 えのきと野菜のみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) いわし 茎わかめ さつま揚げ とり肉 豆腐 みそ 大豆ペースト(福島県産・通年)	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 	ごはん 大麦 でん粉 きび砂糖 ごま 米油 じゃがいも	723 kcal	29.6 g	19.3 g	2.3 g
7	金	担々めん(中華ソフトめん(麦)+担々スープ) 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② 豚肉とたけのこのオイスター炒め ハスカップゼリー	牛乳(乳) 大豆 いわし 豚肉 オイスターソース みそ 大豆ミート	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん にら(福島県産) チンゲンサイ しいたけ にんにく 長ねぎ キャベツ きくらげ もやし ハスカップ	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード 米油 ごま油 ごま	868 kcal	41.3 g	26.4 g	3.6 g
10	月	～ふくしま応援カレー給食～ 福島県は野菜・果物・水産・畜産など豊かなめぐみにかこまれています。地元産を食べて福島を元気に！							
		県産ビーフカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー 県産一口りんごコンポート 	牛乳(乳) ウィンナー・牛肉(福島県産) チーズ(乳) スキムミルク(乳)	小松菜・エリンギ(いわき市産) もやし にんじん 玉ねぎ にんにく りんご(福島県産) レモン	ごはん 米油 おくいも(いわき市産) ハヤシルウ(麦) 米粉のカレールウ カレールウ(乳,麦) 砂糖	793 kcal	23.2 g	23.6 g	2.7 g
11	火	～いわきを味わおう給食～ 福島県でとれた食材をたくさんとり入れたメニューです。どれが福島県産の食材か、食べながら確認してみましょう。							
		ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② 豚肉とごぼうのしょうが炒め なっこそ汁 いわき市産ひと口いちごゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) 目光(いわき市産) 豚肉・豆腐(福島県産) みそ 大豆ペースト 寒天	ごぼう にんじん こんにやく なめこ・小松菜・いちご(いわき市産) しょうが 大根 長ねぎ レモン	ごはん でん粉 米粉 米油 きび砂糖 砂糖 おくいも(いわき市産) 	732 kcal	30.6 g	16.3 g	1.6 g
12	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) 県産ウィンナー ケチャップ ブロッコリーサラダ なコストローネ 	牛乳(乳) ウィンナー・ハム(福島県産) 豚肉 白いんげん豆 みそ	ブロッコリー(福島県産) とうもろこし にんじん 玉ねぎ セロリ さやいんげん トマト(いわき市産) にんにく キャベツ	パン(乳,麦) マヨネーズ おくいも(いわき市産) 押麦 オリーブオイル 砂糖	770 kcal	30.1 g	30.4 g	2.5 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)② こんにやくのおかか煮 小松菜ともやしのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 干しひじき 油揚げ とり肉・豆腐(福島県産) みそ かつお節 さつま揚げ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん 小松菜(いわき市産) もやし 	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 米油 おくいも(いわき市産)	730 kcal	31.2 g	22.2 g	2.2 g
14	金	ごはん 牛乳(乳) 県産キャベツメンチカツ(麦)・ソースかけ ひじきのごまマヨ和え 白菜と大根のみそ汁	牛乳(乳) 干しひじき 豚肉・豆腐(福島県産) 油揚げ まぐろフレーク 大豆ペースト みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー(福島県産) 白菜 大根 小松菜(いわき市産) レモン	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 きび砂糖 パン粉(麦) 米油 三温糖 でん粉 ごま マヨネーズ おくいも(いわき市産)	812 kcal	26.6 g	27.3 g	2.8 g
17	月	♪錦小学校リクエストメニュー♪ 献立CMです『野菜があるので、よくかんでおいしく食べてください。』							
		ごはん 牛乳(乳) ミートボール② イタリアンサラダ 豚汁	牛乳(乳) 大豆 オイスターソース とり肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	しょうが 玉ねぎ にんにく きゅうり トマト キャベツ 赤パプリカ アスパラガス 長ねぎ とうもろこし こんにやく にんじん 大根	ごはん でん粉 砂糖 ラード 油 じゃがいも 	755 kcal	21.6 g	13.6 g	2.1 g
18	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー カミカミメニュー まぐろカツ(麦) 切り昆布の油炒め じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳(乳) 大豆 まぐろ ほうたて 昆布 とり肉 油揚げ みそ 豆腐 大豆ペースト	しょうが 玉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん にら(福島県産)	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	793 kcal	29.3 g	21.3 g	2.1 g



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
19	水	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・照り焼きソースかけ 白菜とコーンのクリームスープ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ とうもろこし 白菜 にんじん 小松菜 オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 水あめ きび砂糖 小麦粉(麦)	769 kcal	33.9 g	27.3 g	3.0 g
20	木	麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 切干し大根炒め すいとん汁(麦) カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 納豆 とり肉 さつま揚げ	切干し大根 ごぼう にんじん さやいんげん 大根 長ねぎ 小松菜	ごはん 大麦 砂糖 きび砂糖 米油 すいとん(麦)	751 kcal	32.1 g	16.1 g	2.3 g
21	金	きつねうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+きつねかけ汁＞ 大学いも ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ 小松菜 にんじん 長ねぎ	ソフトめん(麦) さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま	885 kcal	35.0 g	17.6 g	2.9 g
25	火	ごはん 牛乳(乳) いかナゲット② みそ肉じゃが 青のり小魚 カミカミメニュー	牛乳(乳) たら いか 豚肉 みそ 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 タピオカ 米油 じゃがいも きび砂糖	736 kcal	30.1 g	18.5 g	2.4 g
26	水	♪勿来第一小学校リクエストメニュー♪ 献立CMです『みなさんが好きなメロンパンを入れました。ぜひ味わって食べてください。』							
		メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) 豆とかぼちゃのコロッケ(麦) ポパイサラダ コンソメスープ みかん	牛乳(乳) いんげん豆 大豆 ハム ベーコン	かぼちゃ ほうれん草 もやし にんにく とうもろこし キャベツ セロリ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー みかん	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) メロンシート(卵,乳,麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 きび砂糖 ごま 油	868 kcal	30.1 g	31.8 g	3.1 g
27	木	♪勿来第二中学校リクエストメニュー♪ 献立CMです『栄養がかたよっていい、おいしいメニューを考えたので、みなさん残さず食べてください。』							
		ツナごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② たまごスープ(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) まぐろフレーク 卵(卵)・とり肉(福島県産)	しょうが にんじん とうもろこし 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 レモン	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 水あめ はちみつ	903 kcal	41.0 g	28.6 g	2.8 g
28	金	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・いわき昔野菜の地場産物など、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 和食給食のおたよりはこちら							
		ごはん 牛乳(乳) かつお のトマト香味だれ いわききのこ切干し大根の油炒め いわきいっぱい豚汁 ーロりんごゼリー	牛乳(乳) かつお(いわき市産) とり肉 みそ 豚肉 大豆ペースト 豆腐(福島県産) 寒天	干しいたけ・エリンギ・なめこ・トマト・ 小松菜・青パパイヤ(いわき市産) にんにく ごぼう 切干し大根 しょうが こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ レモン りんご(福島県産)	ごはん 砂糖 太白(さつまいも)・ (いわき市産) 米油 でん粉	809 kcal	37.9 g	21.2 g	2.5 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()で表記してあります。 卵…(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。 ※「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

※ 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。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

給食回数 18回 平均栄養価：エネルギー 790kcal たんぱく質 31.3g 脂質 23.1g カルシウム 441mg 食塩相当量 2.6g

今月の食育目標：地域の産物を知ろう

今月は福島県産・いわき市産の食材をたくさん

とり入れています。献立表に記してあるので、

どのような食材があるか確認してみましょう。

