



令和7年 11月分 学校給食予定献立表（小学校）



勿来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	コッペパン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) はくさいのツナマヨサラダ ポトフ オレンジ	牛乳(乳)(福島県産・通年) まぐろフレーク ウインナー	はくさい 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)	628 kcal	21.9 g	27.3 g	1.9 g
5	水	<u>麦ごはん</u> 牛乳(乳) カミカミメニュー あじフライ(麦) けんえんソース <u>くさわかめのいため煮</u> えのきとやさいのみそ汁	牛乳(乳) くさわかめ とうふ あじ さつまあげ とり肉 みそ <u>だいたいペースト(福島県産・通年)</u>	にんじん こんにやく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ こまつな	<u>ごはん(いわき市産・通年)</u> 大麦 小麦粉(麦) パン粉(麦) きびざとう こめ油 じゃがいも	549 kcal	24.2 g	16.6 g	1.8 g
6	木	タンタンめん 牛乳(乳) くちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ コーンしゅうまい(麦)② ぶた肉とたけのこのオイスターいため	牛乳(乳) だいたい とうふ たら ぶた肉 オイスターソース みそ <u>だいたいミート(福島県産・通年)</u>	玉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが にんにく キャベツ きくらげ たけのこ <u>にら(福島県産)</u> 長ねぎ <u>もやし(福島県産・通年)</u>	ちゅうかソフトめん(麦) 水あめ 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま ラード パン粉(麦) こめ油 ごま油	631 kcal	32.1 g	20.3 g	2.9 g
7	金	～いわきを味わおう給食～ いわき市でとれた食材をたくさんとり入れたメニューです。どれも福島県産の食材か、食べながら確認してみましょう。							
		ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② <u>ぶた肉とごぼうのしょうがいため</u> カミカミメニュー <u>ぶた肉・とうふ(福島県産)</u> なっこそ汁 いわき市産ひと口なしゼリー	牛乳(乳) めひかり(いわき市産) ごぼう しょうが 長ねぎ 大根 <u>なめこ・こまつな・なし(いわき市産)</u>	ごぼう にんじん こんにやく しょうが 長ねぎ 大根 <u>なめこ・こまつな・なし(いわき市産)</u>	ごはん でんぷん こめ粉 こめ油 きびざとう さとう <u>おくいも(いわき市産)</u>	590 kcal	26.5 g	14.9 g	1.3 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) 県産あじつけ煮たまご(卵) ビビンバ みそやさいスープ	牛乳(乳) <u>ぶた肉・たまご(卵)・とうふ(福島県産)</u> だいたいミート みそ	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな ぜんまい キャベツ	ごはん さとう きびざとう こめ油 ごま油 ごま じゃがいも	576 kcal	26.8 g	18.3 g	2.3 g
11	火	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) 県産ウインナー ケチャップ ブロッコリーサラダ なこストローネ	牛乳(乳) <u>ぶた肉・ウインナー・ハム(福島県産)</u> みそ 白いんげん豆	<u>ブロッコリー(福島県産)</u> とうもろこし にんじん 玉ねぎ セロリ さやいんげん <u>トマト(いわき市産)</u> にんにく キャベツ	パン(乳,麦) マヨネーズ さとう おし麦 オリーブオイル じゃがいも	599 kcal	24.7 g	26.9 g	2.2 g
12	水	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							
		ごはん 牛乳(乳) <u>かつお</u> のトマトこうみだれ いわききのこときりぼしだいこんの油いため いわきいつぱいぶた汁 ひと口りんごゼリー	牛乳(乳) <u>かつお(いわき市産)</u> とり肉 ぶた肉 <u>とうふ(福島県産)</u> だいたいペースト かんてん みそ	長ねぎ にんにく きりぼし大根 レモン にんじん こんにやく ごぼう しょうが 大根 <u>エリンギ・なめこ・青パパイア</u> <u>ほししいたけ・トマト・こまつな(いわき産)</u> <u>りんご(福島県産)</u>	ごはん でんぷん <u>たいはく(さつまいも)・(いわき市産)</u> こめ油 さとう	645 kcal	30.5 g	18.4 g	2.0 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) 県産キャベツメンチカツ(麦)・ソースかけ ひじきのごまマヨあえ はくさいと大根のみそ汁	牛乳(乳) ほしひじき まぐろフレーク <u>ぶた肉・とうふ(福島県産)</u> 油あげ だいたいペースト みそ	キャベツ 玉ねぎ レモン にんじん <u>ブロッコリー(福島県産)</u> とうもろこし はくさい 大根 <u>こまつな(いわき市産)</u>	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) さとう こめ油 さんおんとう ごま じゃがいも でんぷん きびざとう マヨネーズ	636 kcal	22.3 g	23.3 g	2.2 g
14	金	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 県産とりつくね青じそ(麦) <u>こんにやくのおかか煮</u> こまつなともやしのみそ汁	牛乳(乳) だいたい ほしひじき みそ <u>とり肉・とうふ(福島県産)</u> さつまあげ 油あげ だいたいペースト かつおぶし	青じそ 玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん <u>こまつな(いわき市産)</u> もやし	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) きびざとう こめ油 じゃがいも	579 kcal	26.2 g	19.4 g	2.0 g

給食回数 18回 平均栄養価：エネルギー 619kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.9g カルシウム 393mg 食塩相当量 2.1g

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
17 月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー カミカミメニュー まぐろカツ(麦) きりこんぶの油いため じゃがいもにとらのみそ汁	牛乳(乳) だいず まぐろ とり肉 ほたて とうふ(福島県産) みそ こんぶ 油あげ だいずペースト	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) でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	609 kcal	23.3 g	17.3 g	1.7 g
18 火	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ はくさいとコーンのクリームスープ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 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 はくさい にんじん こまつな オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード 水あめ きびざとう 小麦粉(麦)	645 kcal	28.7 g	24.2 g	2.6 g
19 水	♪勿来第二中学校リクエストメニュー♪ こんだてCMです『栄養がかたよっていない、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<げんりようごはん> 牛乳(乳) とり肉のからあげ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 たまご(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 ほししいたけ こまつな レモン	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう 水あめ はちみつ 	709 kcal	31.3 g	23.3 g	2.2 g
20 木	きつねうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> だいがくも ヨーグルト(乳) 	牛乳(乳) とり肉 なた 油あげ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ こまつな  にんじん 長ねぎ	ソフトめん(麦) さつまいも こめ油 さとう 水あめ ごま	697 kcal	28.1 g	15.7 g	2.5 g
21 金	♪錦小学校リクエストメニュー♪ こんだて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) 肉だんご(麦)② イタリアンサラダ とん汁	牛乳(乳) だいず とり肉 ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト	ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 大根 れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし こんにやく 赤パプリカ アスパラガス トマト	ごはん でんぷん さとう 水あめ 油 パン粉(麦) じゃがいも	545 kcal	21.3 g	14.5 g	1.8 g
25 火	♪勿来第一小学校リクエストメニュー♪ こんだて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 だいず ハム ベーコン	かぼちゃ ほうれん草(福島県産) 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) さとう マーガリン(乳) メロンシード(卵,乳,麦) 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう ごま	748 kcal	25.8 g	28.6 g	2.5 g
26 水	～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) こまつなとエリンギのソテー 県産ひとりりんごコンポート	牛乳(乳) ウインナー・牛肉(福島県産) チーズ(乳) スキムミルク(乳)	こまつな(いわき市産) エリンギ 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 こめ油 カレールウ(乳,麦) こめ粉カレールウ ハヤシルウ(麦) おくいも(いわき市産) さとう 	632 kcal	19.2 g	20.3 g	2.4 g
27 木	ごはん 牛乳(乳) いかナゲット みそ肉じゃが 青のりこざかな カミカミメニュー	牛乳(乳) たら いか ぶた肉 みそ 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	ごはん でんぷん さとう だいず油 タピオカ こめ油 じゃがいも きびざとう	575 kcal	24.9 g	15.8 g	2.0 g
28 金	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー なつとう きりぼし大根いため すいとん汁(麦)	牛乳(乳) だいず なつとう とり肉 さつまあげ	きりぼし大根 ごぼう にんじん さやいんげん 大根 長ねぎ ほうれん草	ごはん 大麦 さとう きびざとう こめ油 すいとん(麦)	552 kcal	24.5 g	13.1 g	1.7 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()で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

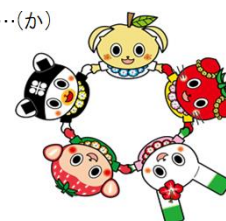
※ 学校給食では[そば・落花・くすみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 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。よくかんで食べるよう心がけましょう。

※ 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ときは、献立でしようしよくばいへんこうをばいへんこうに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、海洋物(さなえび・かに)が混入する可能性があります



◆ 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。

