

よくかむことは
よく味わうこと



令和7年11月分 学校給食予定献立表（中学校）

※いわき産の食材は太字で表示しています。

◎ 今月の食育目標「地域の産物を知ろう」

小名浜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	坦々めん〈中華ソフトめん(麦)+坦々スープ〉 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 ヨーグルト(乳)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ チンゲンサイ にら たけのこ キャベツ 干しいたけ	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 ラード なたね油	865 kcal	34.4 g	28.9 g	3.5 g
5	水	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) ほっけ昆布しょうゆ焼き 五目きんぴら わかめのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ わかめ ほっけ とり肉 さつま揚げ	トマト 長ねぎ ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも 水あめ 砂糖 米油	703 kcal	34.6 g	17.3 g	2.6 g
6	木	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) とり肉のガーリック焼き じゃがいものベーコン煮 みかん	牛乳(乳) ベーコン とり肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく みかん	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 じゃがいも	813 kcal	35.2 g	27.1 g	3.1 g
7	金	☆ ふくしまカレー給食 ☆ 牛肉やブルーベリー、トマトなど、福島県産やいわき産の食材をたくさん使用した給食です。地元の味を味わって食べましょう。 ビーフカレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ブルーベリーゼリー	牛乳(乳) 牛肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	にんにく にんじん トマト とうもろこし 玉ねぎ ブロッコリー ブルーベリー	ごはん 大麦 米油 じゃがいも おくいも 砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	833 kcal	27.4 g	22.4 g	3.2 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵)	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 油	738 kcal	29.8 g	19.2 g	2.1 g
11	火	☆ ふくしま美味給食 ☆ かじきやほうれんそう、なめこなど、福島県産やいわき産の食材をたくさん使用した給食です。生産者の方に感謝しながら、味わって食べましょう。 ☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース 青菜のいそか和え なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ くろかわかじき 大豆 かつお節 のり	大根 玉ねぎ しいたけ キャベツ なめこ 白菜 長ねぎ にんじん もやし ほうれんそう 小松菜	ごはん でん粉 パン粉(麦) 米油	722 kcal	28.8 g	19.3 g	2.3 g
12	水	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) ほうれんそうのみそ汁 一口いちごゼリー	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ とり肉 大豆 干しひじき のり 寒天	エリンギ 長ねぎ ほうれんそう 青しそ 玉ねぎ にんじん いちご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 小麦粉(麦)	711 kcal	28.6 g	21.1 g	2.1 g
13	木	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) ウインナー トマトソースかけ かぼちゃのポタージュ(乳、麦) りんご	牛乳(乳) ベーコン ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく りんご	パン(乳、麦) 米油 シチュールウ(乳、麦) 生クリーム(乳) でん粉	848 kcal	30.4 g	32.4 g	2.8 g
14	金	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) あじの竜田揚げ こんにゃくのおかか煮 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ あじ とり肉 かつお節 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ しょうが 大根 こんにゃく しいたけ 長ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	739 kcal	35.7 g	20.5 g	2.4 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
17	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ いわし	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	753 kcal	32.1 g	18.1 g	2.4 g
18	火	きつねうどん<ソフトめん(麦)>+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 大学いも ミニフィッシュ	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ 煮干し	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ いわき産です。	ソフトめん(麦) さつまいも 米油 砂糖 水あめ ごま コーンスターチ	807 kcal	32.8 g	15.5 g	3.6 g
19	水	☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。 ごはん 牛乳(乳) 納豆 切り干し大根の含め煮 けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 さつま揚げ みそ 納豆	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ 切り干し大根 干しいたけ さやいんげん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖	729 kcal	32.5 g	18.1 g	2.4 g
20	木	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) コーヒー メンチカツ(麦) ソースかけ とり肉と野菜のスープ	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	パン(乳、麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油	787 kcal	30.0 g	26.5 g	2.8 g
21	金	ごはん 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け どさんこ汁(乳) みかん	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とりレバー	にんにく にんじん しょうが とうもろこし こんにゃく もやし 長ねぎ みかん	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) でん粉 砂糖 ごま	828 kcal	35.3 g	22.3 g	2.3 g
25	火	♪ 泉北小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ月「主食、主菜、汁物の栄養バランスを中心に給食を考えました。みんなが好きなお肉がたくさん入っている給食です！」 ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 豚汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく りんご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 水あめ はちみつ	848 kcal	35.1 g	19.3 g	2.1 g
26	水	♪ 渡辺小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ月「トマにゃんキムチ丼には、いろいろな野菜が入っていて栄養満点です。みんなが好きなメニューを献立にしました！」 ごはん 牛乳(乳) トマにゃんキムチ丼 かきたま汁(卵) みかん	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 豚肉 昆布	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが 大根 にんにく 長ねぎ トマト もやし 白菜 みかん	ごはん でん粉 砂糖 ごま もち米 ごま油	742 kcal	33.1 g	19.1 g	2.0 g
27	木	バーガーパン(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 とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 チーズ(乳) 豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが にんにく トマト	パン(乳、麦) 小麦ふすま(麦) でん粉 砂糖 じゃがいも ラード 水あめ	733 kcal	33.5 g	27.5 g	3.2 g
28	金	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 麦ごはん 牛乳(乳) かつおかツ(麦) ひじきの油炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ かつお とり肉 干しひじき 大豆 さつま揚げ	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 しょうが 干しいたけ にんじん さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	826 kcal	32.3 g	25.8 g	2.6 g

※ アレルギーマテリアルを含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(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。※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。



給食回数 18回 平均栄養価：エネルギー779kcal たんぱく質32.3g 脂質22.2g カルシウム444mg 食塩相当量2.6g

