

よくかむことは
よく味わうこと



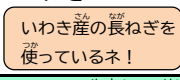
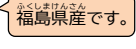
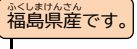
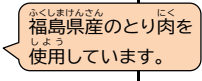
令和7年11月分 学校給食予定献立表（小学校）

※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	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	I杯たんぱく質	脂質	食塩相当量	
4	火	☆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) ほっけこんぶしょうゆやき ごもくきんぴら こまつなのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油あげ ほっけ とり肉 さつまあげ	長ねぎ こまつな トマト ごぼう にんじん いわき産の米を使っているんだまい！	ごはん 大麦 じゃがいも さとう 水あめ こめ油	545 kcal	28.4 g	15.0 g	1.9 g
5	水	たんたんめん(ちゅうかソフトめん(麦)+たんたんスープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) りんご	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず 福島県産です。	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ にら ほししいたけ りんご	ちゅうかソフトめん(麦) なたね油 こめ油 ラード ごま 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ ごま油 さとう	609 kcal	24.1 g	20.5 g	2.7 g
6	木	☆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) さばのたつたあげ きりぼしだいこんのふくめ煮 けんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ さば とり肉 さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく しょうが ほししいたけ きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも でん粉 さとう	601 kcal	27.8 g	19.4 g	1.9 g
7	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) ぶた肉入りコロッケ(麦) ソースかけ やさいスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉 ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 油 さとう 水あめ 小麦粉(麦) ラード コーンフラワー こめ油 パン粉(麦)	644 kcal	22.0 g	23.4 g	2.6 g
10	月	☆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) チキンカツ(麦) もやしのナムル ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ とり肉 ベーコン	にんじん だいこん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しいたけ ほうれんそう	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) こめ油 ごま油 さとう ごま パン粉(麦)	644 kcal	30.7 g	22.9 g	2.2 g
11	火	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) 肉じゃが 福島県産の卵を使用しています。	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵)	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん こめ油 さとう じゃがいも でん粉 油	583 kcal	24.5 g	16.9 g	1.8 g
12	水	☆ふくしまカレー給食☆ 牛肉やベーコン、ブロッコリー、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(じもと)の味(あじ)を味わって食べましょう。 ビーフカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ブルーベリーゼリー 福島県産のブルーベリーを使用したゼリーです。	牛乳(乳) 牛肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳) 福島県産です。	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト とうもろこし ブロッコリー ブルーベリー	ごはん こめ油 さとう じゃがいも おくいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) いわきの伝統野菜です。	669 kcal	23.1 g	20.3 g	2.6 g
13	木	☆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) なっとう こんにゃくのおかか煮 ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 かまぼこ かつおぶし なっとう 福島県産の大豆を使用した納豆です。	エリンギ 長ねぎ ほうれんそう にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう 毎日しゅけん！ 朝ごはん	573 kcal	27.7 g	17.5 g	2.0 g
14	金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) とり肉のガーリックやき じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) ベーコン とり肉 福島県産です。	にんじん にんにく マッシュルーム 玉ねぎ さやいんげん	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも	627 kcal	28.4 g	24.0 g	2.4 g

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	I ⁺ 補 ⁺	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	月	☆ 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。 ☆ 一汁二菜の白 ☆ 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 あおなのいそかあえ なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳) とろろ みそ くろかわかじき のり かつおぶし だいず 	だいこん 玉ねぎ しいたけ なめこ 長ねぎ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう	ごはん  でん粉 こめ油 パン粉(麦)	600 kcal	25.4 g	18.4 g	2.0 g
18	火	☆ 一汁二菜の白 ☆ 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) いわしのしょうが煮 ひじきの油いため 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とろろ 油あげ みそ いわし とり肉 ほしひじき だいず さつまあげ	長ねぎ こまつな 玉ねぎ  しょうが ほししいたけ にんじん さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 さとう こめ油	592 kcal	27.8 g	18.5 g	2.2 g
19	水	きつねうどんソフトめん(麦)+きつねかけ汁 牛乳(乳) だいがくいも	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ	にんじん 玉ねぎ こまつな  長ねぎ 	ソフトめん(麦)  こめ油 さつまいも さとう 水あめ ごま	630 kcal	23.4 g	14.4 g	2.4 g
20	木	♪ 渡辺小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「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) トマにゃんキムチどん かきたま汁(卵) みかん	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵)  ぶた肉 こんぶ	にんじん 玉ねぎ こまつな なら  しょうが にんにく 長ねぎ もやし だいこん はくさい トマト みかん	ごはん でん粉 さとう もちごめ ごま ごま油	593 kcal	27.5 g	16.8 g	1.3 g
21	金	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 ぶた肉 だいず チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ こまつな しょうが にんにく トマト	パン(乳、麦) じゃがいも 小麦ふすま(麦) でん粉 さとう ラード 水あめ	603 kcal	27.9 g	24.0 g	2.5 g
25	火	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のうま煮  わかめのみそ汁 ミニフィッシュ	牛乳(乳) とろろ 油あげ みそ わかめ ぶた肉 さつまあげ こうやどうふ にぼし	こんにゃく 長ねぎ  ほししいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう コーンスターチ	567 kcal	27.1 g	16.9 g	2.1 g
26	水	♪ 泉北小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「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  ぶた汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とうふ ぶた肉  みそ とり肉	にんじん だいこん 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 こめ油 さとう 水あめ はちみつ	667 kcal	27.3 g	16.6 g	1.7 g
27	木	ごはん 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ  ワンタンスープ(麦) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 とりレバー	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな しょうが 長ねぎ こんにゃく みかん	ごはん ワンタン(麦) でん粉 こめ油 さとう ごま	629 kcal	26.5 g	16.3 g	1.9 g
28	金	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) コーヒー 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)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 ウインナー スキムミルク(乳) チーズ(乳)	にんじん トマト  にんにく 玉ねぎ かぼちゃ	パン(乳、麦) こめ油 でん粉 シチュールウ(乳、麦) 生クリーム(乳) さとう	695 kcal	26.0 g	26.8 g	2.3 g

※ アレルギー物質を含む献立・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615kcal たんぱく質26.4g 脂質19.4g カルシウム393mg 食塩相当量2.1g

