

令和7年11月分学校給食予定献立表(中学校)					今月の食育目標 感謝して食べよう(感謝の心・郷土愛)				
 11月の地場産物(予定):ごはん・発芽米・米粉・牛乳・卵・豚肉・とり肉・かつお・豆腐・生揚げ・油あげ・こんにやく・納豆・太白(さつまいも)・おくいも 青パパイヤ・もやし・なめこ・エリンギ・しいたけ・干しいたけ・長ねぎ・芽子にんにく・ほうれん草・小松菜・にら・三つ葉・トマト・りんご					平南部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	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉とマカロニのクリーム煮(乳,麦) ポトフスープ りんご	牛乳(乳) ウインナー とり肉 スキムミルク(乳)	にんじん 玉葱 かぶ キャベツ ブロッコリー パセリ りんご	パン(乳,麦) 黒砂糖 じゃがいも 米油 小麦粉(麦) パーム油 マカロニ(麦)	824 kcal	30.7 g	25.9 g	2.5 g
5	水	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢かけ② すいとん汁(麦) みそ大豆	牛乳(乳) とり肉 油揚げ ししゃも 大豆 みそ	ごぼう にんじん 大根 白菜 長葱 玉葱 ピーマン	ごはん すいとん(麦) でん粉 米油 砂糖	734 kcal	26.4 g	20.2 g	2.4 g
6	木	一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね②(麦) こんにやくの金平 白菜のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 ひじき とり肉 豚肉 さつま揚げ	玉葱 白菜 小松菜 にんじん こんにやく	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) ごま油 ごま	737 kcal	30.2 g	22.5 g	2.7 g
7	金	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 おでん(卵,麦) みかん	牛乳(乳) 昆布 ちくわ(麦) 大豆 とり肉 うずら(卵) さば みそ	にんじん 大根 こんにやく 玉葱 みかん	ごはん 砂糖 里芋 上新粉 ごま油 でん粉 ラード パン粉(麦) コーンスターチ	792 kcal	28.0 g	23.2 g	2.3 g
地場産物活用週間(11月10日～11月14日)					今週は福島県やいわき市産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。(地場産物の食材を太字で表示しています。)ぜひ味わって食べてください。				
10	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 県産チキンカツ・ガーリックソースがけ ミニトマト② 県産米粉ワンタンスープ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉	干しいたけ にんじん 玉葱 もやし ほうれん草 芽子にんにく こねぎ ミニトマト	ごはん でん粉 米粉 米油 砂糖	808 kcal	25.1 g	25.5 g	2.7 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」～					<和食給食だより> 「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				
11	火	ごはん 牛乳(乳) かつおのトマト香味だれ いわききのこ切り干し大根の油炒め いわきいっぱい豚汁 ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 かつお 寒天	こんにやく にんじん 大根 切り干し大根 青パパイヤ 長葱 なめこ エリンギ 干しいたけ ごぼう しょうが 小松菜 芽子にんにく トマト りんご レモン	ごはん 砂糖 太白(さつまいも) 米油 でん粉	800 kcal	38.1 g	20.5 g	2.5 g
12	水	ごはん 牛乳(乳) 県産大豆納豆 もやしと豚肉の油炒め おくいもと小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 納豆	長葱 小松菜 にんじん もやし キャベツ にら	ごはん おくいも 米油 砂糖	745 kcal	35.9 g	20.6 g	2.7 g
13	木	発芽米入りごはん 焼きのり 牛乳(乳) 県産厚焼き卵(卵,麦) すき焼き(麦)	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 卵(卵) のり	しいたけ しらたき 白菜 春菊 長葱	ごはん 発芽米 米油 砂糖 油ふ(麦) 小麦粉(麦)	767 kcal	33.6 g	24.7 g	2.2 g
14	金	肉うどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) 県産キャベツメンチカツ(麦) 青のりポテト	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 青のり	しょうが 玉葱 干しいたけ ほうれん草 長葱 キャベツ	ソフトめん(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) 豆乳バター おくいも	842 kcal	35.7 g	26.9 g	3.0 g
					夕食はうす味にしましょう。				

11月(中学校)



平南部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
17	月	ごはん ぎっくふりかけ 牛乳(乳) 五目さつま揚げ・ねぎソースがけ どさんこ汁(乳) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 たら 昆布 かつお節	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長葱 さやいんげん 玉葱 かぼちゃ トマト ひろしまな モロヘイヤ きょうな 大根葉 ぶどう	ごはん じゃがいも パター(乳) でん粉 砂糖 ラード 米油 ごま油 ごま じゃがいも 水あめ ひえ キヌア	725 kcal	26.6 g	15.9 g	2.7 g
18	火	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) キーマカレー(麦) ブロッコリーソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豚レバー 豆乳 ひよこ豆 ベーコン	にんにく にんじん 玉葱 セロリ マッシュルーム トマト かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー オレンジ	ナン(乳,麦) 米油 でん粉 カレールウ(麦)	805 kcal	35.0 g	29.9 g	3.3 g
19	水	全国の郷土料理献立 ＊山梨県 ＊ 混ぜ込みかおりごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦)・そぼろあんかけ ほうとう(麦)	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 とり肉	しそ にんじん かぼちゃ 白菜 長葱 干しいたけ こねぎ	ごはん ほうとうめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖	771 kcal	26.2 g	22.8 g	2.7 g
20	木	混ぜ込みチャーハン＜ごはん＞ 牛乳(乳) 春巻き(麦) 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 大豆 豚肉	にんじん 玉葱 にら キャベツ しょうが 干しいたけ 長葱	ごはん でん粉 はるさめ ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 ラード 米粉 大豆油 米油	830 kcal	26.8 g	31.0 g	2.9 g
21	金	麦ごはん 牛乳(乳) まぐろかつ(麦) ねぎの油みそ 沢煮わん	牛乳(乳) 豚肉 大豆 まぐろ ほたてエキス みそ かつお節	干しいたけ にんじん 大根 玉葱 みつば しょうが 長葱	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	752 kcal	27.7 g	23.5 g	2.4 g
25	火	コッペパン中(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースがけ 白菜たっぷりクラムチャウダー(乳,麦) いもけんぴ小魚	牛乳(乳) とり肉 あさり 豚肉 白いんげん豆 チーズ(乳) ほたてエキス スkimミルク(乳) 大豆 いわし	にんじん 玉葱 マッシュルーム 白菜	パン(乳,麦) 米油 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 じゃがいも 生クリーム(乳) でん粉 ラード さつまいも 水あめ	783 kcal	36.0 g	26.7 g	2.7 g
26	水	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ 中華コーンスープ チーズ(乳) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豚レバー みそ 厚揚げ チーズ(乳)	にんじん 玉葱 エリンギ とうもろこし こねぎ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ アセロラ	ごはん はるさめ ごま油 砂糖 でん粉	757 kcal	25.6 g	19.8 g	2.5 g
27	木	リクエストメニュー ★豊間中学校・藤間中学校★ 混ぜ込みツナごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ベーコンと野菜の卵スープ(卵)	牛乳(乳) ベーコン 卵(卵) まぐろフレーク とり肉	干しいたけ にんじん 玉葱 キャベツ ほうれん草 にんにく バジル	ごはん でん粉 砂糖 オリーブオイル	802 kcal	38.1 g	29.7 g	2.7 g
28	金	リクエストメニュー ★中央台北小学校★ 塩ラーメン＜中華ソフトめん(麦)+塩ラーメンスープ＞ 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 ヨーグルト(乳)	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ もやし 白菜 とうもろこし 長葱 にら キャベツ 玉葱	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード	841 kcal	31.5 g	26.6 g	2.1 g

＊給食回数18回

＊平均栄養価

エネルギー：784kcal

たんぱく質：31.0g

脂質：24.2g

カルシウム：437mg

食塩：2.6g

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ◆ 魚食給食の魚の代金は市が負担しています ◆

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

