

令和7年11月分学校給食予定献立表(小学校)				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・はつがまい・こめこ・牛乳・たまご・ぶた肉・とり肉・かつお・とうふ・なまあげ・油あげ・こんにゃく・なっとう・たいはく(さつまいも) ・おいも・あおパパイヤ・もやし・なめこ・エリンギ・しいたけ・ほししいたけ・長ねぎ・めごにんにく・ほうれん草・こまつな・にら・みつば・トマト・りんご				平南部学校給食共同調理場						
日	曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体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	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずかけ② どさんこ汁(乳) ぶどうゼリー よくかむメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ししゃも	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン ぶどう	ごはん じゃがいも バター(乳) でんぷん こめ油 さとう	616 kcal	22.8 g	19.5 g	2.2 g	
5	水	こくとうパン(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 よくかむメニュー	牛乳(乳) ウインナー とり肉 スキムミルク(乳) りんごは、今がおいしい果物です。	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー パセリ りんご	パン(乳,麦) くらざとう じゃがいも こむぎこ(麦) こめ油 パーム油 マカロニ(麦)	675 kcal	25.5 g	22.2 g	2.1 g	
6	木	いちじゅうに さいいこんだて 一汁二菜献立 むぎごはん 牛乳(乳) まぐろかつ(麦) ねぎの油みそ さわ煮わん	牛乳(乳) ぶた肉 だいず まぐろ ほたてエキス みそ かつおぶし	ごぼう ほししいたけ にんじん だいこん 玉ねぎ みつば しょうが 長ねぎ	ごはん おおむぎ こむぎこ(麦) でんぷん さとう パンこ(麦) こめ油	557 kcal	21.3 g	18.6 g	1.9 g	
7	金	まぜこみチャーハン<ごはん> 牛乳(乳) はるまき(麦) ちゅうかコーンスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ エリンギ とうもろこし こまつな キャベツ しょうが ほししいたけ 長ねぎ	ごはん はるさめ こむぎこ(麦) でんぷん さとう ラード こめこ だいず油 こめ油	646 kcal	18.9 g	25.5 g	2.1 g	
地場産物活用週間(11月10日~11月14日)				福島県いわき市産の食材(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) けんさんだいずなっとう もやしとぶた肉の油いため おいもとこまつなのみそ汁 一汁二菜献立	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 なっとう	長ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ にら	ごはん おおいも こめ油 さとう	562 kcal	27.7 g	16.9 g	2.2 g	
11	火	はつがまいりごはん やきのり 牛乳(乳) けんさんあつやきたまご(卵,麦) すきやき(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 やきとうふ のり たまご(卵)	しいたけ しらたき はくさい しゅんぎく 長ねぎ	ごはん はつがまい こめ油 さとう 油ふ(麦) こむぎこ(麦)	591 kcal	27.2 g	20.8 g	1.9 g	
12	水	ごはん 牛乳(乳) けんさんキャベツメンチカツ(麦)・ソースがけ ミニトマト① けんさんこめこワンタンスープ ミニトマトは口に 入れたら、すぐによく かんで食べましょう。	牛乳(乳) ぶた肉	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 ミニトマト	ごはん でんぷん こめこ こむぎこ(麦) さとう パンこ(麦) こめ油	594 kcal	19.4 g	20.7 g	2.0 g	
13	木	肉うどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) あおのりポテト みそだいず よくかむメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ あおのり だいず みそ	しょうが 玉ねぎ ほししいたけ ほうれん草 長ねぎ	ソフトめん(麦) こめ油 さとう とうにゅうバター おおいも	569 kcal	26.8 g	15.6 g	2.2 g	
14	金	ごはん 牛乳(乳) けんさんとりつくね(麦) こんにゃくのきんぴら もやしとなまあげのみそ汁 よくかむメニュー 一汁二菜献立	牛乳(乳) なまあげ みそ だいず ひじき とり肉 ぶた肉 さつまあげ	もやし 長ねぎ こまつな 玉ねぎ にんじん こんにゃく	ごはん おおいも こむぎこ(麦) でんぷん さとう パンこ(麦) ごま油 ごま	558 kcal	24.6 g	18.7 g	2.1 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・いわき市産さのこ・いわき昔野菜や地場産物など、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						
17	月	ごはん 牛乳(乳) かつお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 ひとくちりんごゼリー よくかむメニュー 一汁二菜献立	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 かつお かんてん	こんにゃく にんじん だいこん きりぼしだいこん あおパパイヤ 長ねぎ なめこ エリンギ ほししいたけ ごぼう しょうが こまつな にんにく トマト りんご レモン	ごはん さとう たいはく(さつまいも) こめ油 でんぷん	646 kcal	30.6 g	19.2 g	2.0 g	

11月(小学校)



平南部学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体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
18	火	全国の郷土料理献立 * 山梨県 *	ほうとうは、山梨県を中心とした地域で作られている郷土料理です。平打ちめんにかぼちゃやきのこ、季節の野菜、肉などの真材を加えて、みそは立ての汁で煮込んだ料理です。	ほうとうは、山梨県を中心とした地域で作られている郷土料理です。平打ちめんにかぼちゃやきのこ、季節の野菜、肉などの真材を加えて、みそは立ての汁で煮込んだ料理です。	ごはん ほうとうめん(麦) こむぎこ(麦) でんぷん こめ油 さとう	584 kcal	20.5 g	17.7 g	2.1 g
19	水	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) キーマカレー(麦) ブロッコリーソテー	牛乳(乳) とり肉 とうにゅう ひよこめめ ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ 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	ナン(乳,麦) こめ油 さとう カレーウ(麦)	650 kcal	28.7 g	26.1 g	2.8 g
20	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 おでん(麦) みかん	牛乳(乳) こんぶ ちくわ(麦) だいず とり肉 さば みそ	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ みかん	ごはん さとう さいも じょうしんこ ごま 油 でんぷん ラード パン(麦) コーンスターチ	613 kcal	22.0 g	18.1 g	1.7 g
21	金	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ ちゅうかたまごスープ(卵) いもけんぴ小魚	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 みそ あつあげ いわし	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ	ごはん でんぷん はるさめ ごま油 さとう さつまいも 水あめ こめ油	567 kcal	22.8 g	17.4 g	2.1 g
25	火	ごはん ざつこくふりかけ 牛乳(乳) ごもくさつまあげ・ねぎソースがけ すいとん汁(麦)	牛乳(乳) とり肉 油あげ だいず たら こんぶ	ごぼう にんじん だいこん はくさい 長ねぎ さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし にんにく しょうが かぼちゃ トマト ひろしまな モロヘイヤ きょうな だいこん葉	ごはん すいとん(麦) じゃがいも でんぷん さとう ラード こめ油 ごま油 ごま 水あめ ひえ キヌ ア	577 kcal	19.9 g	17.0 g	2.1 g
26	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースがけ はくさいたつぷりクリームチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花生 チーズ(乳) ほたてエキス ぶた肉 スキムミルク(乳) だいず	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム はくさい	パン(乳,麦) こめ油 こむぎこ(麦) じゃがいも さとう パーム油 なまクリーム(乳) でんぷん ラード	603 kcal	27.3 g	21.1 g	2.2 g
27	木	リクエストメニュー ★ 中央 台北小学校 ★ しおラーメン くちゅうかソフトめん(麦)+しおラーメンスープ 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 ヨーグルト(乳)	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ もやし はくさい とうもろこし 長ねぎ にら キャベツ 玉ねぎ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん さとう ラード	630 kcal	24.2 g	20.8 g	1.6 g
28	金	リクエストメニュー ★ 豊間中学校・藤間中学校 ★ まぜこみツナごはん 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ベーコンとやさいのたまごスープ(卵)	牛乳(乳) ベーコン たまご(卵) まぐろフレーク とり肉	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう にんにく バジル	ごはん でんぷん さとう オリーブオイル	577 kcal	32.2 g	18.8 g	2.2 g
* 給食回数 18 回 * 平均栄養価 エネルギー：601kcal たんぱく質：24.6g 脂質：19.7g カルシウム：376mg 食塩：2.1g									

※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)等が混入す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児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

