

令和7年11月分 学校給食予定献立表（中学校）

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてみましょう！

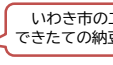
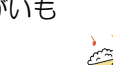


いわき農産物
マスコットキャラクター
アグリ☆ファイブ

今月の食育目標：地域の産物を知ろう

四倉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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
11月は「朝食について見直そう週間運動」があります！ ☆☆朝ごはんモデル献立☆☆ 主食+主菜+副菜+汁ものがそろった朝ごはんを食べると体や脳が目覚め、元気に勉強や運動に取り組むことができます。早ね・早起きをして朝ごはんをしっかりと食べましょう！ 寒い朝は汁ものを食べて体を温めよう！								
4	火	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) きんぴらごぼう 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 さつま揚げ くさわかめ 卵(卵)	玉ねぎ にんじん 小松菜 長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	738 kcal	31.0 g	20.0 g
5	水	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し もやしのかき揚げ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ のり いわし	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 ごま 米粉 でん粉	760 kcal	30.9 g	22.6 g
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくちゅ献立」☆☆ 今日のアんかけラーメンには四倉町産の青パパイヤが入っています。探してみてくださいね！								
6	木	四倉パパイヤ入りあんかけラーメン 〈中華ソフトめん(麦)+あんかけラーメンスープ〉 牛乳(乳) 揚げしゅうまい②(麦) パナナ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 たら	四倉パパイヤ にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ ほうれん草 しょうが とうもろこし パナナ	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 水あめ ラード パン粉(麦)	790 kcal	30.6 g	21.6 g
7	金	チキンカレーライス 〈麦ごはん〉 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー レモンソーダゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 小松菜 キャベツ エリンギ とうもろこし りんご レモン	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉カレールウ 米油 米粉 砂糖	861 kcal	27.6 g	22.7 g
◎11/10～14は地産地消週間です。今週は、いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。地元の新鮮な食材を味わいましょう！（太文字の食品は、福島県産のものを使う予定です）								
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくちゅ献立」☆☆ いわき伝統野菜の「おくいも(じゃがいも)」が入ったみそ汁です。わっといとした食感のおくいもを味わってください。お楽しみに！ いわき伝統野菜とは、自家採取や株分けによって受け継がれてきた在来作物です。昔から人々の生活を支えてきたことから「地域の知的財産」や「生きた文化財」とも言われています。								
10	月	ごはん 牛乳(乳) 県産キャベツメンチカツ(麦) ひじきの油炒め おくいもとなめこのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ ひじき とり肉 大豆 豚肉	長ねぎ 玉ねぎ なめこ ほうれん草 こんにゃく にんじん 干しいたけ キャベツ	ごはん おくいも(じゃがいも) 砂糖 米油 ごま 大豆油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	772 kcal	28.8 g	24.4 g
11	火	ごはん 牛乳(乳) てりやきハンバーグ(麦) 野菜と油揚げのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 油揚げ 大豆 みそ 豚肉 とり肉 ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 しょうが	ごはん 里いも でん粉 砂糖 パン粉(麦)	777 kcal	31.6 g	18.7 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。常盤もののかつお・いわき市産きのこ・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								
12	水	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 一口りんごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 かつお 寒天	こんにゃく にんじん 大根 切り干し大根 長ねぎ 青パパイヤ なめこ エリンギ 干しいたけ ごぼう しょうが 小松菜 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	788 kcal	38.0 g	18.7 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のしょうが焼き 豚肉の野菜炒め 肉団子と大豆のカレースープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 大豆ミート	玉ねぎ ブロッコリーの茎 ほうれん草 干しいたけ エリンギ にんじん こねぎ もやし しょうが	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) おくいも(じゃがいも) 米粉カレールウ 米油 米粉	735 kcal	29.2 g	21.6 g
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくちゅ献立」☆☆ いわきのトマトと福島県産の卵をたっぷり使ったスープです。お楽しみに！								
14	金	コッペパン(乳、麦) ふくしま桃ジャム 牛乳(乳) 手作りミートローフ(麦) おくいもと野菜のホットサラダ いわきトマトのふわふわ卵スープ(卵、乳、麦)	牛乳(乳) ベーコン 卵(卵) チーズ(乳) ウインナーソーセージ 高野豆腐 豚肉 大豆ミート	にんじん 玉ねぎ キャベツ きくらげ トマト ほうれん草 ブロッコリーの茎 とうもろこし にんにく 黄パプリカ ビーマン	パン(乳、麦) パン粉(麦) でん粉 おくいも(じゃがいも) オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ 桃ジャム	830 kcal	39.9 g	28.1 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	1人1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17 月	ごはん 牛乳(乳) 納豆 豚肉のうま煮 みそけんちん汁 	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 厚揚げ 高野豆腐 納豆 	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 大豆油 砂糖 	738 kcal	32.5 g	19.9 g	2.6 g
18 火	ごはん 牛乳(乳) いわししょうが煮 ささみと春雨の中華煮びたし いなか汁 	牛乳(乳) 生揚げ みそ とり肉 いわし	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 	737 kcal	34.2 g	20.8 g	2.5 g
19 水	麦ごはん 牛乳(乳) とりつくね②(麦)・きのこソースかけ ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え 野菜たっぷりみそ汁 	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ まぐろオイルフレーク 高野豆腐 かつお節 とり肉 大豆 ひじき	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 とうもろこし ブロッコリー えのきたけ 	ごはん 大麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 水あめ	821 kcal	31.6 g	27.5 g	2.5 g
☆☆だしで味わう和食の日☆☆ 11月24日は和食の日です。今日のきのこかけ汁には、煮干し・さば・こんぶの合わせだしを使っています。和食の基本である「だし」のうま味を感じてください。								
20 木	きのこうどん〈ソフトめん(麦)+きのこかけ汁〉 牛乳(乳)・コーヒー ささかまぼこの磯辺揚げ 大学芋② 	牛乳(乳) とり肉 油揚げ ささかまぼこ 青のり	玉ねぎ にんじん 干しいたけ なめこ えのきたけ ほうれん草 長ねぎ 	ソフトめん(麦) でん粉 米油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	818 kcal	33.0 g	18.7 g	2.8 g
21 金	うずまきパン(乳、麦) 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー クラムチャウダー(乳、麦) 皮つきりんご	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花生 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんじん 玉ねぎ 白菜 とうもろこし 枝豆 りんご	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 じゃがいも ルウ(乳、麦) 生クリーム(乳)	810 kcal	35.3 g	28.0 g	2.5 g
25 火	ごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) マーボー春雨 ワンタンスープ(麦) 	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 みそ 大豆 	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ	ごはん ワンタン(麦) 春雨 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) ラード 米粉 大豆油 米油	792 kcal	25.1 g	23.1 g	2.6 g
26 水	ごはん 牛乳(乳) イカメンチカツ(麦) こんにゃくのおかか煮 白菜のみそ汁 	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ かつお節 とり肉 さつま揚げ 大豆 いか	玉ねぎ えのきたけ 白菜 こんにゃく にんじん さやいんげん キャベツ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 米粉 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	789 kcal	29.6 g	24.3 g	2.6 g
27 木	ごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦)・甘酢あんかけ ブロッコリーのにんにく炒め ほうとう(麦) 	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ みそ とり肉 豆腐	にんじん 大根 長ねぎ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン	ごはん ほうとうめん(麦) 米油 米粉 小麦粉(麦) 砂糖 でん粉 	754 kcal	28.4 g	16.5 g	2.5 g
28 金	食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ツナと野菜のソテー さつまいものシチュー(乳、麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) まぐろオイルフレーク	玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース もやし キャベツ ピーマン みかん	パン(乳、麦) さつまいも 生クリーム(乳) ルウ(乳、麦) 米粉 米油 いちごジャム	824 kcal	32.1 g	25.3 g	2.2 g
給食回数：18回 エネルギー：785kcal たんぱく質：31.6g 脂質：22.4g カルシウム：479mg 食塩相当量：2.6g								

- ◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 卵…（卵）
- ◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。
- ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

- 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。



地元のおいしいものを食べてSDGsに取り組もう！

◎地産地消は旬の新鮮なものを食べられるだけでなく、運搬時に出る排気ガス削減につながり、環境にも優しい取り組みです。また、生産者の応援にもつながりますよ。



DIGITAL★食育情報 ＊おうちの人といっしょに見てね＊

家庭で手軽に見られる食育情報を紹介します。
（先月の”推し献立”＆ひとくち指導など）



（いわき市
四倉給調HP）

