

令和7年11月分 学校給食予定献立表 (小学校)



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

はしは、まいにちもってかえって、きれいにあらいます。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！

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	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食べましょう！							
4 火	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) きんぴらごぼう ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉 さつまあげ くきわかめ たまご(卵)	玉ねぎ にんじん こまつな 長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん	590 kcal	25.9 g	17.6 g
5 水	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし もやしのにりごまあえ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 こまつな もやし	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう ごま こめ粉 でんぷん	618 kcal	26.8 g	20.2 g
6 木	チキンカレーライス〈むぎごはん〉 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー レモンソーダゼリー	牛乳(乳) とり肉 だいず ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく こまつな キャベツ エリンギ とうもろこし りんご レモン	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ粉カレールウ こめ油 こめ粉 さとう	668 kcal	22.4 g	19.1 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！							
7 金	よつくらパパイヤ入りあんかけラーメン 〈ちゅうかソフトめん(麦)+あんかけラーメンスープ〉 牛乳(乳) コーンしゅうまい②(麦) パナナ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうふ	よつくらパパイヤ にんじん もやし 玉ねぎ はくさい たけのこ きくらげ しょうが ほうれんそう とうもろこし パナナ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でんぷん こむぎ粉(麦) さとう みずあめ ラード パン粉(麦)	585 kcal	24.3 g	14.1 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。ねっとり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) ひじきの油いため おくいもとなめこのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ひじき とり肉 だいず ぶた肉	長ねぎ 玉ねぎ なめこ ほうれんそう こんにゃく にんじん ほししいたけ キャベツ	ごはん おくいも(じゃがいも) さとう こめ油 ごま だいず油 こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	611 kcal	23.9 g	21.3 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。							
11 火	ごはん 牛乳(乳) かつお のトマト香味だれ いわききのこときりぼしだいこんの油いため いわきいっぱいぶた汁 ひとくちりんごゼリー	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 長ねぎ あおパパイヤ 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	626 kcal	30.6 g	16.3 g
12 水	ごはん 牛乳(乳) てりやきハンバーグ(麦) やさいと油あげのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 油あげ だいず みそ ぶた肉 とり肉 ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ だいこん ほうれんそう しょうが	ごはん おくいも(じゃがいも) でんぷん さとう パン粉(麦)	615 kcal	25.9 g	16.0 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！							
13 木	コッペパン(乳、麦) ぶくしまももジャム 牛乳(乳) とり肉のしょうがやき ぶた肉のやさしいため いわきトマトのふわふわたまごスープ(卵、乳、麦)	牛乳(乳) ベーコン たまご(卵) チーズ(乳) ぶた肉 だいず だいずミート とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きくらげ トマト ほうれんそう こねぎ もやし しょうが	パン(乳、麦) パン粉(麦) こめ油 こめ粉 でんぷん さとう ももジャム	589 kcal	28.1 g	20.0 g
14 金	ごはん 牛乳(乳) 手作りミートローフ(麦) おくいもとやさいのホットサラダ 肉だんごのだいずのカレースープ(麦)	牛乳(乳) だいず とり肉 ウインナーソーセージ ぶた肉 こうやどうふ だいずミート	玉ねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ エリンギ ブロッコリーのくき とうもろこし にんにく きパプリカ ピーマン	ごはん でんぷん さとう ラード パン粉(麦) こめ粉カレールウ 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	685 kcal	30.5 g	22.4 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	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) なっとう ぶた肉のうま煮 みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 あつあげ こうやとうふ なっとう	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく 玉ねぎ ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 でんぷん だいたし油 さとう	570 kcal	25.6 g	16.9 g	2.1 g
18 火	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 ささみとはるさめのちゅうか煮びたし いなか汁	牛乳(乳) なまあげ みそ とり肉 いわし	だいこん 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 でんぷん はるさめ さとう ごま ごま油	574 kcal	27.0 g	17.7 g	2.0 g
19 水	むぎごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦)・きのこソースかけ ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ やさいたっぷりみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ まぐろオイルフレーク こうやとうふ かつおぶし とり肉 だいたし ひじき	にんじん 玉ねぎ だいこん こまつな とうもろこし ブロッコリー えのきたけ	ごはん おおむぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こむぎ粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) みずあめ	582 kcal	23.1 g	20.4 g	2.0 g
20 木	うすまきパン(乳、麦) 牛乳(乳) えだまめとコーンのソテー クラムチャウダー(乳、麦) だいがくいも①	牛乳(乳) とり肉 あさり しろはなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんじん 玉ねぎ はくさい えだまめ とうもろこし	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも ルウ(乳、麦) こめ油 なまクリーム(乳) さつまいも みずあめ ごま	650 kcal	26.0 g	22.1 g	2.0 g
☆☆だして味わう和食の日☆☆ 11月24日は和食の日です。今日のきのこかけ汁には、にほし・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。								
21 金	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 ささかまぼこのいそべあげ かわつきりんご	牛乳(乳) とり肉 油あげ ささかまぼこ あおのり	玉ねぎ にんじん ほししいたけ なめこ えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう りんご	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油 さとう	591 kcal	26.2 g	14.8 g	2.3 g
25 火	ごはん 牛乳(乳) はるまき(麦) マーボーはるさめ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ だいたし	玉ねぎ にんじん もやし 長ねぎ ほうれんそう たけのこ ほししいたけ 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) はるさめ ごま油 さとう でんぷん こむぎ粉(麦) ラード こめ粉 だいたし油 こめ油	648 kcal	20.9 g	21.5 g	2.4 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 はくさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ かつおぶし とり肉 さつまあげ だいたし いか	玉ねぎ えのきたけ はくさい 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 さとう こめ粉 こめ油 こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	604 kcal	23.8 g	19.9 g	2.0 g
27 木	食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー 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)	玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース ブロッコリー キャベツ にんにく みかん	パン(乳、麦) さつまいも なまクリーム(乳) ルウ(乳、麦) こめ油 こめ粉 いちごジャム	645 kcal	26.2 g	18.8 g	1.7 g
28 金	ごはん 牛乳(乳) あげだしとうふ(麦)・あますあんかけ ツナのやさしいため ほうとう(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ みそ まぐろオイルフレーク とうふ	にんじん だいこん 長ねぎ かぼちゃ もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ あかパプリカ	ごはん ほうとうめん(麦) こめ粉 こむぎ粉(麦) でんぷん こめ油 さとう	598 kcal	22.4 g	16.4 g	2.1 g
給食回数：18回 エネルギー：614kcal たんぱく質：25.5g 脂質：18.6g カルシウム：417mg 食塩相当量：2.1g								

- ◆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。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）
- ◆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。
- ◆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。
- ◆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。

12 つくる責任
つかう責任



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。

スキマDe
食育



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)

