

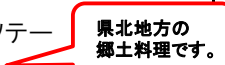









令和7年12月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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
1	月	ごはん 牛乳(乳) ハムカツ(麦) <u>ごぼうサラダ</u> なめこ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳)・大豆ペースト (<u>福島県産・通年</u>) 大豆 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ ごぼう にんじん きゅうり <u>なめこ・大根・長ねぎ(いわき市産)</u>	<u>ごはん(いわき市産・通年)</u> でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 ごま マヨネーズ	761 kcal	23.9 g	25.8 g	2.4 g
2	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ハッシュポテト(乳,麦) ドライカレー わかめスープ 	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 <u>大豆ミート(福島県産・通年)</u> わかめ 豆腐	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが <u>長ねぎ(いわき市産)</u> とうもろこし	ごはん じゃがいも でん粉 ラード パン粉(乳,麦) 米油 きび砂糖 <u>米粉(福島県産)</u> ごま 砂糖	742 kcal	27.6 g	17.5 g	2.6 g
3	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) 減塩ソース マセドアンヌサラダ 野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 ホキ ハム ベーコン	にんじん <u>ブロッコリー(福島県産)</u> セロリ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれん草	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 じゃがいも はちみつ マヨネーズ	766 kcal	30.9 g	28.4 g	2.9 g
4	木	<u>麦ごはん</u> 牛乳(乳) カミカミメニュー 炒り豆腐包み焼き にんじんのきんぴら どさんこ汁 	牛乳(乳) 大豆 豆腐 ゼラチン とり肉 豚肉 みそ 大豆ペースト	枝豆 しょうが 玉ねぎ にんじん <u>もやし(福島県産・通年)</u> とうもろこし <u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんにく 干しいたけ こんにゃく ピーマン	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 油 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも 豆乳バター	740 kcal	30.5 g	19.9 g	2.3 g
5	金	♪ 植田小学校リクエストメニュー ♪ 献立CMです『おいしく残さず食べてください!!』							
		みそラーメン 牛乳(乳) カミカミメニュー <中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> <u>揚げぎょうざ(麦)②</u> ポパイサラダ 冷凍パン	牛乳(乳) 豚肉 ハム みそ	キャベツ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 <u>にら(福島県産)</u> もやし にんにく <u>白菜(いわき市産)</u> とうもろこし にんじん たけのこ パイナップル	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード  米油 きび砂糖 ごま	856 kcal	35.1 g	25.9 g	3.6 g
8	月	◆ 有機米使用献立 ◆ 12月8日は「有機農業の日（オーガニックデイ）」です。有機農業とは化学肥料などを使わず、自然の力を利用した、環境にやさしい農業のことをいいます。また、自然の生態系を大切にする農業でもあります。 ※川部中学校は11日に実施します。 今日のごはんは、いわき市内で有機栽培されたお米を使用しています。よ～く味わって食べましょう！ 							
		ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐の肉みそあんかけ② 豚肉のうま煮 じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 豚肉 みそ 凍り豆腐 わかめ 油揚げ 大豆ペースト	玉ねぎ <u>こねぎ・大根(いわき市産)</u> しょうが にんじん こんにゃく 干しいたけ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも	800 kcal	30.5 g	26.5 g	2.4 g
9	火	マーボー豆腐丼< <u>麦ごはん</u> > 牛乳(乳) ワンタンスープ(麦) みかん <u>青のり小魚</u> カミカミメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 青のり  かたくちいわし	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ グリンピース もやし 干しいたけ 小松菜 みかん	ごはん 大麦 ごま油 きび砂糖 でん粉 ワンタン(麦) 砂糖	742 kcal	30.8 g	14.5 g	2.8 g
10	水	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ミートボール(麦)② キャベツとウインナーのソテー とり肉と野菜のトマト煮	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ウインナー 練乳(乳)	玉ねぎ りんご にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし さやいんげん にんにく <u>トマト(いわき市産)</u>	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 じゃがいも 水あめ	751 kcal	30.8 g	22.9 g	2.7 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばの香味焼き <u>ひじきと根菜の油炒め</u> すまし汁 県産ひと口黄桃ゼリー	牛乳(乳) さば 干しひじき とり肉 さつま揚げ 豆腐 なんと 寒天	<u>こねぎ(いわき市産)</u> レモン しょうが ごぼう れんこん さやいんげん にんじん えのきたけ ほうれん草 <u>桃(福島県産)</u>	ごはん きび砂糖 砂糖  米油 ごま でん粉	742 kcal	35.2 g	20.9 g	2.3 g
12	金	冬至給食 【かぼちゃのいとこ煮】 今年の冬至は12月22日です。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、これから迎える寒い冬を乗り切りましょう！							
		ごはん 牛乳(乳) さわらのコーンマヨネーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 大根と白菜のみそ汁	牛乳(乳) さわら 大豆 小豆 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ とうもろこし  かぼちゃ パセリ <u>白菜・大根・小松菜(いわき市産)</u>	ごはん マヨネーズ コーンスターチ きび砂糖 じゃがいも	764 kcal	32.5 g	23.0 g	1.9 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	月	ごはん 牛乳(乳) 納豆 肉と野菜のバーベキューソーテー あぶくま汁 	牛乳(乳) 大豆 納豆 豚肉 さけ みそ 大豆ペースト 	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが ごぼう 白菜・大根・長ねぎ(いわき市産)	ごはん 砂糖 米油 きび砂糖 里いも 	766 kcal	37.8 g	20.0 g	2.6 g
16	火	♪ 勿来第二小学校リクエストメニュー ♪ 献立CMです『栄養バランスを考えた献立なので、残さず食べてください。』 🐟 魚食給食【あんこうのから揚げ】 🐟 あんこうは、なべ料理が有名ですが、から揚げにしてもおいしく食べられます。いわきの海の味わいをぜひどうぞ!! 							
		ごはん 牛乳(乳) あんこうのから揚げ ブロッコリーのおかかマヨ和え ほうとう(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) あんこう(いわき市産) かまぼこ かつお節 豚肉 油揚げ みそ	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん 白菜・長ねぎ(いわき市産) かぼちゃ アセロラ	ごはん でん粉 米油 マヨネーズ ほうとうめん(麦) 砂糖 	809 kcal	28.3 g	20.0 g	2.7 g
17	水	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・ソースかけ ほうれん草とコーンのソーテー さつまいもシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ウインナー チーズ(乳) ほたて スキムミルク(乳)	玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし にんじん マッシュルーム	パン(乳,麦) 小麦ふすま(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード きび砂糖 オリーブオイル さつまいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) 米油	857 kcal	32.6 g	34.3 g	2.7 g
18	木	🎄 クリスマス給食 🎄 今日の給食は、ひと足早いクリスマス給食です。クリスマスには欠かせないチキンやデザートがつきます。もうすぐ冬休みですね。みんなで楽しく食べてください!! 							
		チキンライス<減量ごはん> 牛乳(乳) フライドチキン(麦) ジュリエンスープ クリスマスデザート 	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豆乳 寒天	玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ ピーマン パセリ いちご	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油 水あめ 	725 kcal	33.3 g	17.7 g	2.6 g
19	金	♪ 勿来第三小学校リクエストメニュー ♪ 献立CMです『人気があるカレーとソフトめんを合わせてカレーうどんにしました。揚げパンの砂糖の甘さとスパイシーなカレーうどんが絶妙にマッチします。みなさんおいしく食べましょう。』							
		カレーうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+カレー南蛮> ミニ揚げパン風(乳,麦) レタスとツナのサラダ	牛乳(乳) まぐろフレーク 豚肉	フリレタス・長ねぎ(いわき市産) キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ にんにく 干しいたけ しょうが	ソフトめん(麦) パン(乳,麦) 米油 砂糖 きび砂糖 オリーブオイル 米粉カレールウ	844 kcal	30.2 g	19.4 g	2.8 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉の照り焼き 小松菜とちくわの煮びたし(麦) 豚汁 豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	牛乳(乳) とり肉 油揚げ ちくわ(麦) 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト 豆乳	小松菜 もやし こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根・長ねぎ(いわき市産) レモン りんご	ごはん きび砂糖 じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ 油 はちみつ	737 kcal	35.0 g	17.0 g	2.4 g

給食回数 16回 平均栄養価: エネルギー 775cal たんぱく質 31.6g 脂質 22.1g カルシウム 436mg 食塩相当量 2.6g



今月の食育目標

寒さに負けない食事をしよう



① 朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、眠っていた体が活動を始め、体の芯から温まります。気温も体温も下がっている朝こそ、しっかり食べましょう。



② たんぱく質をとる

食事の時は肉・魚・卵など、たんぱく質の食材を食べるようにしましょう。基礎体力がつき、抵抗力が高まって、病気にかかりにくくなります。



③ ビタミンをとる

野菜や果物は、鼻やのどを強くし、ウイルスが入るのを防ぐビタミンAや、ウイルスを外へ追い出す働きがあるビタミンCが豊富です。しっかり食べましょう。



※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(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。そのため食材が揃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。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」を取り入れています。よくかんで食べましょう。

※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)が混じる可能性があります。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

今年も、おいしく食べて
くれてありがとう!

