令和８年１１月分　学校給食予定献立表　（中学校）

☆☆☆　今月の食育目標　「地域の産物を知ろう」　☆☆☆

常磐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
2	月	**リクエストメニュー　★　湯本第三小学校　★** ごはん　牛乳(乳)・ココア から揚げ② わかめととうもろこしのみそ汁　カラフルミニトマト②	人気のからあげと、体に良いみそ汁、ミニトマトを加えたメニューをリクエストしてくれました。ミニトマトは、口に入れたらすぐに噛みましょう。 牛乳(乳)　豆腐　わかめ 白花豆　みそ　とり肉	小松菜　とうもろこし　にんじん しょうが　ミニトマト	ごはん　でん粉　米油　砂糖	797 kcal	29.6 g	25.6 g	2.1 g
4	水	**よくかむ献立** こんにゃくといなりのまぜごはん　牛乳(乳) 目光のから揚げ①　ちくわ揚げ①(麦) さつまいものみそ汁	11月8日は「11（いい）８（歯）の日」です。よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。 牛乳(乳)　豆腐　とり肉 みそ　豚肉　油揚げ ちくわ(麦)　目光	にんじん　ごぼう　大根　長ねぎ こんにゃく　さやいんげん	ごはん　さつまいも　三温糖 でん粉　米油　米粉	781 kcal	32.6 g	21.1 g	2.7 g
5	木	**リクエストメニュー　★　宮小学校　★** ドッグパン(乳,麦)　カフェオレ牛乳(乳) ウインナーソーセージ・ミートソースかけ いわきねぎのクリームシチュー(乳,麦)	いわき市産の食材を使用したクリームシチューをリクエストしてくれました。今回は、いわき市産の秋冬ねぎを使用しています！ 牛乳(乳)　スキムミルク(乳) 豚肉　とり肉　チーズ(乳) ほたてエキス	芽子にんにく　玉ねぎ にんじん　しいたけ 長ねぎ　トマト　パセリ	パン(乳,麦)　砂糖　生クリーム(乳)　米油 おくいも　じゃがいも　バター(乳)　米粉 ルウ(麦)	830 kcal	33.2 g	30.2 g	2.7 g
6	金	米粉野菜カレーライス＜麦ごはん＋カレー＞ 牛乳(乳) ほうれん草とコーンのソテー　栗のムース	牛乳(乳)　とり肉　大豆 大豆ミート　豆乳チーズ ベーコン　ゼラチン	にんにく　しょうが　にんじん　セロリ 玉ねぎ　ズッキーニ　しめじ　かぼちゃ トマト　ほうれん草　とうもろこし	ごはん　大麦　米油　でん粉　砂糖 パーム油　ココア　米粉　米粉ルウ ラード　ショートニング マーガリン　水あめ	837 kcal	26.1 g	25.3 g	2.6 g
9	月	ごはん　牛乳(乳) マーボー厚揚げ 中華卵スープ(卵)　おさつスティック	牛乳(乳)　豚肉　卵(卵) とり肉　厚揚げ　みそ 豆板醤	玉ねぎ　にんじん　長ねぎ　ほうれん草 干ししいたけ　たけのこ　グリンピース にんにく　しょうが	ごはん　春雨　でん粉　三温糖 ごま油　さつまいも　砂糖　米油	728 kcal	28.4 g	19.2 g	2.4 g
10	火	**地域の郷土料理献立　＊　神奈川県鎌倉市** カルシウム米入りごはん　牛乳(乳) 青じそ入りつくね(麦)　にんじんのみそ金平 塩けんちん汁　みかん	塩やしょうゆで味付けをしたこのけんちん汁は、神奈川県鎌倉市にあるお寺「建長寺」が発祥と言われています。調べてみて下さいね！ 牛乳(乳)　豆腐　油揚げ とり肉　さつま揚げ みそ　あじ　大豆　ひじき	こんにゃく　ごぼう　大根　長ねぎ 小松菜　にんじん　ピーマン　しそ 玉ねぎ　みかん	ごはん　カルシウム米　里いも　米油 ごま油　三温糖　砂糖　小麦粉(麦) でん粉　パン粉(麦)	790 kcal	30.2 g	22.1 g	2.7 g
11	水	**地域の郷土料理献立　＊　いわき市** ごはん　味つけのり　牛乳(乳) 肉団子②(麦)と凍り豆腐①のだし浸し 三和に伝わるけんちん汁　ヨーグルト(乳)	いわき市の三和町に伝わるこの汁物は、豆腐を多めの油で炒めて、身近にある野菜を煮込んだみそ味のけんちん汁です。体があたたまりますよ！ 牛乳(乳)　豆腐　みそ　大豆 とり肉　凍り豆腐　まぐろエキス のり　ヨーグルト(乳)	大根　白菜　にんじん　長ねぎ　ごぼう しいたけ　玉ねぎ　こねぎ	ごはん　里いも　じゃがいも　米油 でん粉　砂糖　パン粉(麦)　大豆油 水あめ	831 kcal	33.4 g	24.7 g	2.6 g
12	木	クリームパン(卵,乳,麦)　牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・シャリアピンソースかけ とり肉と豆のトマト煮	牛乳(乳)　とり肉　ひよこ豆 大豆　豆腐　おから　かつお節	にんにく　にんじん　玉ねぎ マッシュルーム　さやいんげん トマト　しょうが　レモン	パン(乳,麦)　さとう　クリーム(卵,乳) マーガリン(乳)　米油　じゃがいも でん粉　なたね油　三温糖	861 kcal	30.2 g	30.6 g	3.1 g
13	金	ごはん　牛乳(乳) さばのみそ煮 じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮　みかん	牛乳(乳)　とり肉　厚揚げ さつま揚げ　まぐろエキス さば　みそ	かぼちゃ　玉ねぎ　にんじん 枝豆　みかん	ごはん　じゃがいも　さとう 水あめ　三温糖　でん粉 コーンスターチ	807 kcal	32.8 g	18.4 g	2.3 g

夕食はうす味にしましょう。

けんちん汁食べ比べ　神奈川県鎌倉市（塩・しょうゆ味）VS いわき市三和（みそ味）

＊給食回数19回　＊平均栄養価　エネルギー：793kcal　たんぱく質：32.0ｇ　脂質：23.1ｇ　カルシウム：443mｇ　食塩：2.5ｇ

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみ・カシューナッツ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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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。　※地場産物を積極的に活用しています。

※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。

＊　生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。

１１月(中学校)

常磐学校給食共同調理場

今週は「地場産物」をたくさん活用した献立を提供します。

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
16	月	＊＊ 地場産物活用献立 ＊＊	11/16～11/20は給食の食材に地場産物を積極的に使用しています。福島県産やいわき市産の食材がたくさん登場しますので、お楽しみに！						
		魚食給食 ～かじきカツ給食～	小名浜海星高校の生徒のみなさんは、毎年、練習船「福島丸」に乗り込み、およそ2か月間の遠洋航海実習で、船の操縦の仕方や魚のとり方を学習しています。今日は生徒のみなさんが、南太平洋でとった「クロカワカジキ」を使った「かじきカツ」です。お楽しみに！						
		地域の郷土料理献立 ＊ いわき市	八杯汁は、いわき市に伝わる郷土料理です。平にあった城の辺りでよく食べられていたそうです。						
		ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦)・ソースかけ ひじきの油いため 八杯汁 一口ブルーベリーゼリー	**牛乳(乳)** 豆乳 かつお節 ひじき **とり肉 かまぼこ** **大豆 かじき** 寒天	にんじん 大根 **長ねぎ こんにゃく** **しいたけ きくらげ** さやいんげん **ブルーベリー**	**ごはん** 里いも でん粉 大豆油 砂糖 三温糖 米油 パン粉(麦) 米油 **太字のものが地場産物です。**	813 kcal	29.7 g	22.5 g	3.1 g
					夕食はうす味にしましょう。				
17	火	五目かけ汁＜ソフトめん(麦)＋かけ汁＞ 牛乳(乳) 煮卵(卵) さつまいもの甘煮 かむ大豆	よくかむ食品です。 **牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ 大豆** **油揚げ** かつお節 **卵(卵)**	**干ししいたけ ほうれん草** にんじん **長ねぎ**	ソフトめん(麦) 三温糖 さつまいも 砂糖	779 kcal	36.2 g	17.7 g	2.5 g
					いわき伝統野菜のじゃがいもです。				
18	水	発芽米入りごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 納豆 いわき野菜の豚汁 ミニトマト②	**牛乳(乳) 豚肉 豆腐** **大豆** みそ かつお節 **納豆 いわし**	小名浜でとれたものです！ **ミニトマト こんにゃく** ごぼう にんじん 大根 **なめこ 長ねぎ** しょうが	**ごはん 発芽胚芽米 おくいも** 砂糖 じゃがいも コーンスターチ 三温糖	807 kcal	39.0 g	23.0 g	2.5 g
19	木	食パン(乳,麦) 福島ブルーベリージャム 牛乳(乳) ハンバーグ・いちご入りてりやきソースかけ 昆布だしミネストローネ チーズ(乳)	昆布でだしをとって作りました。 **牛乳(乳) ベーコン** 豆乳チーズ 大豆 **豚肉** **とり肉** チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ **ブロッコリー** セロリ さやいんげん **トマト 芽子にんにく いちご**	パン(乳,麦) オリーブオイル ココア じゃがいも でん粉 砂糖 ひまわり油 なたね油 パーム油 ラード 水あめ きび砂糖 三温糖 **ブルーベリージャム**	730 kcal	29.7 g	25.3 g	2.6 g
20	金	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「めひかり」～	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。常磐もののめひかりや、いわき市産きのこなどの地場産物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				
		食育の日献立（毎月19日前後に実施）	「食育」とは、「食」に関する知識やバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べながら学んでいきましょう。						
		雑穀ごはん(主食) 牛乳(乳) 常磐めひかりフライ(麦)(主菜) 野菜ときのこのみぞれ汁(汁物) いわきトマトの肉みそ(副菜) ひとくち黄桃ゼリー	**牛乳(乳) とり肉 油揚げ** **豆腐 豚肉** 大豆ミート **目光** 寒天	**干ししいたけ** 大根 **エリンギ** **なめこ** 白菜 **小松菜** にんじん しょうが **芽子にんにく** 玉ねぎ ごぼう **トマト 長ねぎ** さやいんげん レモン	**ごはん** アマランサス はと麦 大麦 発芽玄米 きび **高きび** 黒米 でん粉 米油 三温糖 パン粉(麦) 米油 砂糖	856 kcal	35.8 g	29.4 g	2.0 g
24	火	ふくしま健康応援メニュー	福島県では、ふくしま"食の基本"として**「主食・主菜・副菜がそろった食事＋おいしく減塩」**に取り組んでいます。 県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎです。福島県食育応援企業 と 県が連携して考えた健康づくり応援オリジナルメニュー(キャベツととり肉のごまみそ汁)を提供します。						
		よくかむ献立	よくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。「切り干し大根と小松菜の油炒め」はよくかんで味わう料理です。						
		ムリなくおいしく減塩献立	「キャベツととり肉のごまみそ汁」はごまをたっぷり使用しています。ごまのコクで塩分ひかえ目でもおいしく仕上がります。						
		ごはん 牛乳(乳) 紙かつ(麦) 切り干し大根と小松菜の油炒め キャベツととり肉のごまみそ汁	よくかむ食品です。 牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉 さつま揚げ かつお節 大豆	紙(かみ)かつは、よくかむ食品です。前歯(まえば)でかみちぎってみよう！ キャベツ エリンギ 大根 にんじん 切り干し大根 小松菜	ごはん ごま 三温糖 米油 タピオカ粉 コーンスターチ パン粉(麦)	734 kcal	33.0 g	21.2 g	2.0 g
25	水	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) ハッシュドポーク ブロッコリーソテー 大豆小魚	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 大豆ミート 豆乳チーズ 大豆 ベーコン 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん りんご とうもろこし マッシュルーム 芽子にんにく パセリ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	ごはん カルシウム米 砂糖 水あめ 米粉ルウ ラード 米粉 米油 白ごま キャッサバ粉	783 kcal	33.6 g	19.4 g	2.6 g
26	木	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー いかフライレモン(麦) 野菜ととり肉のコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 いか	にんじん 大根 マッシュルーム 玉ねぎ 芽子にんにく セロリ レモン	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 じゃがいも 三温糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	743 kcal	31.8 g	22.9 g	2.3 g
27	金	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 大根とうずらのとりがらスープ煮(卵) 青菜入り呉汁 SDGs皮付きりんご	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ うずら(卵) 豆板醤 かつお節	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 りんご	ごはん じゃがいも 三温糖 米油	733 kcal	28.5 g	20.8 g	2.8 g
30	月	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) あじのさんが焼き・青菜あんかけ みそ五目豆 ぶどうゼリー	よくかむ食品です。 牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ あじ みそ 大豆 焼のり	枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ なめこ しょうが ほうれん草 ぶどう	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 三温糖 でん粉 なたね油 パーム油 ラード	835 kcal	35.0 g	20.3 g	2.8 g