

令和8年11月分　学校給食予定献立表　（小学校）

☆☆☆　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	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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん　牛乳(乳) 生あげとだいこんのとりがらスープ煮 みそ肉じゃが	牛乳(乳)　ぶた肉 みそ　あつあげ	玉ねぎ　にんじん　こんにゃく えだまめ　大根	ごはん　じゃがいも　さんおんとう こめ油	576 kcal	22.5 g	15.4 g	1.8 g
4	水	しおラーメン＜ソフトめん(麦)＋スープ＞ 牛乳(乳) 米粉むしぎょうざ②　ぶどうゼリー	牛乳(乳)　ぶた肉　だいず	にんじん　たけのこ　もやし　はくさい とうもろこし　きくらげ　長ねぎ しょうが　にんにく　こんにゃく　キャベツ 玉ねぎ　にら　しめじ　エリンギ　ぶどう	中華ソフトめん(麦)　こめ油 でんぷん　さとう　油　米粉 発芽玄米	547 kcal	21.5 g	11.1 g	2.3 g
5	木	ごはん　牛乳(乳) あつあげとウインナーのキムチいため ちゅうかたまごスープ(卵)　みかん	牛乳(乳)　ぶた肉　たまご(卵) ウインナーソーセージ　みそ あつあげ　コチュジャン	玉ねぎ　にんじん　長ねぎ　ほうれん草 しいたけ　にんにく　しょうが　にら はくさい　りんご　みかん	ごはん　はるさめ　でんぷん さとう　さんおんとう　ごま油	618 kcal	21.9 g	19.8 g	2.4 g
6	金	★　よくかむ献立　★	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。						
		減量ごはん　牛乳(乳) 紙かつ(麦)　切り干し大根とこまつなの油いため さつまいものみそ汁　青のりこざかな	牛乳(乳)　とり肉　とうふ　みそ 白花豆　ぶた肉　さつまあげ　青のり だいず　かたくちいわし	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！ にんじん　ごぼう 大根　長ねぎ 切りぼし大根 こまつな	ごはん　さつまいも　さんおんとう こめ油　タピオカ粉　コーンスターチ パン粉(麦)　さとう	606 kcal	26.1 g	21.1 g	2.2 g
9	月	リクエストメニュー　★　湯本第三小学校　★	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。						
		ごはん　牛乳(乳)・ココア からあげ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　どんな色にあたるかな？	牛乳(乳)　とうふ　わかめ　とり肉 白花豆　みそ	こまつな　とうもろこし　にんじん しょうが　ミニトマト	ごはん　でんぷん　こめ油 さとう	632 kcal	24.8 g	22.5 g	1.8 g
10	火	地域の郷土料理献立　＊　いわき市	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！						
		ごはん　牛乳(乳) 肉だんご②(麦)とこおりどうふ①のだしびたし 三和に伝わるけんちん汁　おさつスティック	牛乳(乳)　とうふ　みそ　白花豆 大豆　とり肉　こおりどうふ まぐろエキス	大根　はくさい　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 こめ油　でんぷん　さとう　パン粉(麦) だいず油　水あめ　さつまいも	609 kcal	23.7 g	21.4 g	2.1 g
11	水	地域の郷土料理献立　＊　神奈川県鎌倉市	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！						
		★　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。「にんじんのみそきんぴら」は、よくかむ食品です。						
		麦ごはん　あじつけのり　牛乳(乳) にんじんのみそきんぴら　よくかむ食品です。 しおけんちん汁　ヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　とうふ　油あげ　かつお節 とり肉　さつまあげ　みそ　あじ ヨーグルト(乳)　あじつけのり	こんにゃく　ごぼう　にんじん　大根 長ねぎ　こまつな　ピーマン	ごはん　大むぎ　里いも　こめ油 ごま油　さんおんとう　さとう	577 kcal	23.6 g	15.9 g	1.9 g
12	木	★　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。「皮つきりんご」は、よくかむ食品です。						
		ポークカレーライス(乳,麦)＜ごはん＋カレー(乳,麦)＞ 牛乳(乳) ブロッコリーソテー　SDGs皮付きりんご	牛乳(乳)　ぶた肉　とり肉 チーズ(乳)　スキムミルク(乳) ウインナーソーセージ	玉ねぎ　にんじん　グリンピース トマト　にんにく　しょうが　ブロッコリー キャベツ　とうもろこし　りんご	ごはん　じゃがいも　ルウ(乳,麦) こめ油	647 kcal	21.2 g	17.6 g	2.4 g
13	金	バターロールパン(乳,麦)　牛乳(乳) いかフライレモン(麦) やさいととり肉のコンソメ煮　チーズ(乳)	牛乳(乳)　とり肉 いか　チーズ(乳)	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)　さとう　マーガリン(乳) こめ油　じゃがいも　さんおんとう 小麦粉(麦)　でんぷん　パン粉(麦)	567 kcal	25.1 g	21.3 g	2.2 g

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

＊給食回数19回　　＊平均栄養価　エネルギー：606kcal　たんぱく質：24.8ｇ　脂質：18.9ｇ　カルシウム：372mｇ　食塩：2.0ｇ

※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。

＊ 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(小学校)

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	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 ＊＊ ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 なっとう しょうが入りやさいのみそ汁 ひとくちブルーベリーゼリー 太字のものが地場産物です。	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！ **牛乳(乳) とうふ だいず** みそ **いわし** **だいず なっとう** かんてん 小名浜でとれたものです！	**こんにゃく** ごぼう にんじん 大根 **なめこ 長ねぎ** しょうが **こまつな ブルーベリー**	**ごはん** じゃがいも **おくいも** コーンスターチ でんぷん さんおんとう さとう いわき伝統野菜のじゃがいもです。	599 kcal	27.8 g	18.1 g	2.0 g
17	火	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。 食育の日献立（毎月19日前後に実施） 発芽米入りごはん(主食) 常磐めひかりのフライ①(麦)(主菜) やさいときのこのみぞれ汁(汁物) 牛乳(乳) いわきトマトの肉みそ ひとくち黄桃ゼリー(副菜)	「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 和食給食のおたよりはこちらか 「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。 **牛乳(乳) とり肉 油あげ** **とうふ ぶた肉** だいずミート みそ **めひかり** かんてん	**ほししいたけ** 大根 **エリンギ** **なめこ** はくさい **こまつな** 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 はつがはいが米** でんぷん こめ油 さんおんとう パン粉(麦) さとう	691 kcal	31.2 g	27.5 g	1.7 g
18	水	きつねうどん＜ソフトめん(麦)＋かけ汁＞ 牛乳(乳) 煮たまご（卵） さつまいものあま煮	**牛乳(乳) とり肉 油あげ** **かまぼこ たまご(卵)**	玉ねぎ にんじん **ほししいたけ** **ほうれん草 長ねぎ**	ソフトめん(麦) さつまいも さんおんとう さとう	572 kcal	26.7 g	13.7 g	1.8 g
19	木	こんにゃくといなりのまぜごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) とりつくね(麦) あおな入りご汁 ミニトマト②	**牛乳(乳) だいず ぶた肉** **とうふ** みそ **油あげ とり肉** ひじき	**長ねぎ** にんじん 玉ねぎ **こまつな** ごぼう **こんにゃく** さやいんげん **ミニトマト**	**ごはん** じゃがいも さんおんとう 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦)	602 kcal	27.4 g	19.4 g	2.2 g
20	金	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 こんぶだしミネストローネ こんぶでだしをとってつくりました。	**牛乳(乳) ベーコン だいず** とうにゅうチーズ **ぶた肉 とり肉**	玉ねぎ にんじん キャベツ **ブロッコリー** セロリ **トマト** **芽子にんにく いちご**	パン(乳,麦) オリーブオイル じゃがいも 水あめ でんぷん さとう ひまわり油 なたね油 ラード パーム油 ココア きびざとう **ブルーベリージャム**	580 kcal	22.9 g	19.5 g	2.1 g
24	火	ごはん 牛乳(乳) ハッシュドポーク ほうれん草とコーンのソテー 栗のムース	牛乳(乳) ぶた肉 だいずミート とうにゅうチーズ ベーコン だいず ゼラチン	玉ねぎ にんじん りんご マッシュルーム 芽子にんにく トマト パセリ ほうれん草 とうもろこし	ごはん さとう 水あめ マーガリン 米粉ルウ ラード 米粉 こめ油 くり ショートニング ココア	670 kcal	22.6 g	21.2 g	2.0 g
25	水	ふくしま健康応援メニュー ムリなくおいしく減塩献立 ごはん やきのり 牛乳(乳) あじのさんが焼き・青菜のあんかけ キャベツととり肉のごまみそ汁	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。 「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めでもおいしく仕上がります。 牛乳(乳) とり肉 みそ だいず あじ とり肉 やきのり	キャベツ エリンギ 大根 にんじん ごぼう たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ なめこ しょうが ほうれん草	ごはん ごま でんぷん さとう なたね油 パーム油 ラード さんおんとう	548 kcal	27.4 g	16.9 g	1.7 g
26	木	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ やわらかみそ大豆 トックスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 あつあげ みそ 豆板醤 だいず	大根 にんじん にら こまつな 玉ねぎ たけのこ グリンピース にんにく しょうが	ごはん 米粉 さんおんとう でんぷん ごま油 こめ油	571 kcal	23.5 g	14.4 g	1.8 g
27	金	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) いわきねぎが入っています！	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) ぶた肉 とり肉 チーズ(乳) ほたてエキス とりがら ウインナーソーセージ	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) さとう 生クリーム(乳) おくいも じゃがいも バター(乳) 小麦粉(麦) パーム油 こめ油 米粉	617 kcal	25.1 g	22.3 g	2.0 g
30	月	★ よくかむ献立 ★ ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) いかにんじんの天ぷら じゃがいものそぼろ煮 よくかむ食品です。	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。「いかにんじんの天ぷら」は、よくかむ食品です。 牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ いか みそ 豆板醤 かつおぶし	玉ねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ	ごはん じゃがいも さんおんとう でんぷん 米粉 こめ油	686 kcal	25.3 g	20.1 g	2.5 g