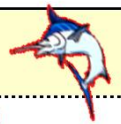
令和8年11月分　学校給食予定献立表　（中学校）

今月の地場産物　：　じゃがいも、かぼちゃ、にんにく、さといも、長ねぎ、大根、白菜、豆腐、油揚げ、ﾍﾞｰｺﾝ、大豆、生揚げ、卵、みそ、きくらげ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、もやし、にら、ｴﾘﾝｷﾞ、なめこ、こんにゃく、りんご、大豆ﾐｰﾄ

今月の食育目標　：　地域の産物を知ろう

三和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	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	わかめごはん　牛乳(乳) 揚げ豆腐(麦)②･野菜あんかけ かぼちゃほうとう(麦)　ぶどうゼリー	牛乳(乳)　わかめ　とり肉 油揚げ　みそ　揚げ豆腐	かぼちゃ　白菜　長ねぎ しめじ　にんじん　玉ねぎ ピーマン　ぶどう	ごはん　ほうとう麺(麦) 小麦粉(麦) 米油　さとう　でん粉	夕食は塩分ひかえめに。 806 kcal	25.7 g	20.6 g	2.8 g
4	水	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 いわしのおろし煮　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかかあえ 呉汁	牛乳(乳)　大豆　豚肉 油揚げ　豆腐　みそ いわし　かつおぶし	長ねぎ　にんじん　こんにゃく 大根　ブロッコリー　キャベツ	ごはん　じゃがいも さとう	737 kcal	33.9 g	21.0 g	2.4 g
5	木	リクエスト献立　**★　内郷第三中学校　★** 塩ラーメン　牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)＋スープ】 揚げ餃子②(麦)　オレンジ	**「ラーメンと餃子の「組み合わせは大人気です。みんなが好きなメニューを考えました！残さず食べてください！」(内郷第三中学校より)** 牛乳(乳)　豚肉	しょうが　にんにく　にんじん　玉ねぎ 干ししいたけ　もやし　小松菜　ｵﾚﾝｼﾞ とうもろこし　キャベツ　長ねぎ　にら	中華ソフトめん(麦)　でん粉 米油　ラード　小麦粉(麦)	夕食は塩分ひかえめに。 797 kcal	31.1 g	24.4 g	3.1 g
6	金	ごはん　味付けのり　牛乳(乳) とり肉とポテトの揚げ煮 手作り肉団子スープ(卵,麦)　ミニトマト②	牛乳(乳)　豚肉 卵(卵)　とり肉　のり	しょうが　にんじん　白菜 玉ねぎ　干ししいたけ　ピーマン ほうれん草　ミニトマト	ごはん　米粉　パン粉(麦) でん粉　米油　じゃがいも さとう	767 kcal	30.5 g	21.7 g	2.7 g
9	月	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 さばの土佐煮　ひじきとツナのあえ物 みそけんちん汁	牛乳(乳)　豆腐　みそ かつお節　さば　干しひじき マグロフレーク　大豆	にんじん　長ねぎ　ごぼう 大根　こんにゃく　切り干し大根	ごはん　じゃがいも　米油 ノンエッグマヨネーズ　ごま さとう	852 kcal	33.3 g	33.1 g	2.5 g
10	火	リクエスト献立　**★　三和中学校　★** ﾂﾅごはん【減量ごはん】　牛乳(乳) とり肉の唐揚げ② たまごスープ(卵)　みかん	**「みんなが好きな献立です。　残さず美味しく食べてください！」(三和中学校より)　※牛乳･コーヒー味は、25日と合同で実施します。** 牛乳(乳)　とり肉　卵(卵) マグロフレーク	玉ねぎ　にんじん　ほうれん草 干ししいたけ　しょうが　みかん	ごはん　でん粉　米油 さとう	夕食は塩分ひかえめに。 881 kcal	40.7 g	32.9 g	3.0 g
11	水	食パン(乳,麦)　はちみつ＆マーガリン(乳) 牛乳(乳)　マカロニのクリーム煮(乳,麦) ポトフスープ	牛乳(乳)　ウインナー とり肉　スキムミルク(乳)	玉ねぎ　キャベツ　かぶ にんじん　ブロッコリー グリンピース	パン(乳,麦)　じゃがいも マカロニ(麦)　米油　はちみつ ﾎﾜｲﾄﾙｳ(乳,麦)　ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳)	764 kcal	28.3 g	26.8 g	2.7 g
12	木	**魚食 給食**　  ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 かじきかつ(麦)　ソース ひじきの油炒め　八杯汁	**今日の魚食給食は「かじき」です。小名浜海星高等学校の生徒のみなさんが、実習船「福島丸」でとってきた「かじき」をカツにしました。いわき市の郷土料理の八杯汁といっしょに味わって食べてください。** 牛乳(乳)　生揚げ　大豆 かじき　とり肉　干しひじき さつま揚げ	こんにゃく　にんじん　大根 こねぎ　干ししいたけ さやいんげん	ごはん　さといも でん粉　パン粉(麦) 米油　さとう	788 kcal	31.2 g	22.2 g	2.5 g
13	金	ゆかりごはん　牛乳(乳) 白菜とささみの煮びたし　かみかみメニュー カレーおでん(卵,麦)　オレンジ　小魚大豆	牛乳(乳)　ｳｲﾝﾅｰ　ちくわ(麦) 肉団子(麦)　大豆　うずら卵(卵) とり肉　油揚げ　がんもどき 青のり　煮干し	しそ　こんにゃく　大根　にんじん 玉ねぎ　白菜　もやし　小松菜 オレンジ	ごはん　さとう　ごま でん粉　ごま油	夕食は塩分ひかえめに。 815 kcal	32.2 g	28.4 g	3.2 g
11/16～11/20は、地産地消週間です。　いわき市や福島県の食材がたくさん使われています。　今週の地場産物は太字で記してあります。									
16	月	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 県産厚焼き卵(卵)　かみかみメニュー こんにゃくと大豆の煮物(麦)　ほうれん草のみそ汁	**牛乳**(乳)　**油揚げ**　**豆腐** **みそ**　**卵**(卵)　とり肉　**大豆** ちくわ(麦)　昆布　かつお節	**ほうれん草**　玉ねぎ　**こんにゃく** にんじん	**ごはん**　**じゃがいも**　でん粉 さとう　米油　ごま	749 kcal	32.1 g	23.2 g	2.5 g

給食回数：19回　　エネルギー：795kcal　　たんぱく質：32.9g　　脂質：24.8g　　カルシウム：466mg　　食塩相当量：2.6g

11月（中学校）　　三和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	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	火	発芽米ごはん　県産大豆納豆　日本型食事献立 牛乳(乳)　もやしとひき肉の油炒め のっぺい汁	**牛乳**(乳)　**納豆**　**生揚げ** とり肉　**大豆ミート**	**こんにゃく**　にんじん　**大根** **長ねぎ**　**もやし**　**こまつな**	**ごはん**　**発芽胚芽米** **さといも**　でん粉　米油	735 kcal	34.9 g	19.2 g	2.0 g
18	水	コッペパン(乳,麦)　県産梨ジャム　牛乳(乳) 県産とり肉のねぎ塩煮　かみかみメニュー 花豆ポタージュ(乳,麦)　りんご	**牛乳**(乳)　**とり肉**　白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ　パセリ　**こねぎ** **りんご**　**梨**　レモン	パン(乳,麦)　**じゃがいも** 生クリーム(乳)　さとう ホワイトルウ(乳,麦)　水あめ	812 kcal	34.1 g	23.6 g	2.5 g
19	木	**かきたまうどん【ｿﾌﾄめん(麦)＋かけ汁(卵)】** **牛乳(乳)** **大学かぼちゃいも**　**県産ももゼリー**	**牛乳**(乳)　とり肉　なると **卵**(卵)	にんじん　玉ねぎ　**こまつな** **長ねぎ**　**しいたけ**　**かぼちゃ** **白桃**	ソフトめん(麦)　でん粉 **さつまいも**　米油　さとう 水あめ　ごま	831 kcal	34.1 g	18.9 g	2.5 g
20	金	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 県産とりつくね(麦)・てりやきソース ブロッコリーのガーリックソテー 米粉ワンタンスープ　大豆　かみかみメニュー	**牛乳**(乳)　とり肉　**豆腐** **ベーコン**　**大豆**	玉ねぎ　にんじん　**もやし** **ほうれん草**　**きくらげ** **ブロッコリー**　**にんにく**	**ごはん**　**米粉ワンタン** でん粉　パン粉(麦)　水あめ さとう　**じゃがいも**　米油	夕食は塩分ひかえめに。 758 kcal	32.2 g	19.2 g	2.8 g

いいにほんしょく 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



和食給食のおたよりはこちらから

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	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
24	火	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 めひかりのフライ(麦)　いわきトマトの肉みそ 野菜ときのこのみぞれ汁　一口黄桃ゼリー	牛乳(乳)　とり肉　豆腐 油揚げ　めひかり　豚肉 大豆ミート　みそ　寒天	大根　白菜　こまつな　干しいたけ なめこ　エリンギ　にんじん　玉ねぎ ごぼう　長ねぎ　さやいんげん　トマト しょうが　にんにく　レモン　黄桃	ごはん　でん粉 パン粉(麦) 米油　さとう	817 kcal	36.3 g	27.7 g	2.1 g
25	水	**★　好間第四小学校　★** ﾊﾞｰｶﾞｰﾊﾟﾝ(乳,麦)　牛乳(乳)・ｺｰﾋｰ味 ハンバーグ(麦)　ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ(乳) たまごスープ(卵)	**「えいようも考えて、みんながかんしょくできるきゅうしょくにしました。残さずあじわって食べてください！」(好間第四小学校より)** 牛乳(乳)　とり肉　豆腐 卵(卵)　大豆　豚肉 チーズ(乳)	玉ねぎ　にんじん　ほうれん草 干ししいたけ　しょうが　トマト	パン(乳,麦)　小麦粉(麦) でん粉　パン粉(麦)　さとう ラード	夕食は塩分ひかえめに。 742 kcal	38.3 g	29.7 g	3.1 g
		★★　ふくしま健康応援メニュー　★★ 日本型食事献立	**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。今日は、福島県産のキャベツ・エリンギを使用した、ごま風味の野菜たっぷりみそ汁です。**						
26	木	雑穀ごはん　牛乳(乳) 信田煮(麦)　こんにゃくのきんぴら キャベツととり肉のごまみそ汁　ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	牛乳(乳)　とり肉　みそ かつお節　油揚げ　豚肉 さつま揚げ	キャベツ　エリンギ　大根 にんじん　ごぼう　玉ねぎ れんこん　こんにゃく　枝豆	ごはん　アマランサス　はと麦　ごま 大麦　発芽玄米　きび　高きび 黒米　米油　小麦粉(麦)　さとう ごま油　さつまいも	757 kcal	29.5 g	23.0 g	2.0 g
27	金	ごはん　牛乳(乳) 中華煮びたし マーボー豆腐(麦)　米粉ドッグ(卵,乳)	牛乳(乳)　豚肉　豆腐 みそ　豆乳　卵(卵)	にんじん　干ししいたけ　長ねぎ こねぎ　にんにく　しょうが もやし　キャベツ	ごはん　米油　さとう でん粉　ごま油　春雨 チョコレート(乳)　米粉	874 kcal	37.0 g	29.3 g	2.4 g
30	月	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)　ひじきのサラダ チーズ(乳)	牛乳(乳)　豚肉　チーズ(乳) スキムミルク(乳) 干しひじき　マグロフレーク	玉ねぎ　にんじん　グリンピース にんにく　チンゲンサイ　もやし	ごはん　じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油　さとう　ごま	夕食は塩分ひかえめに。 824 kcal	30.4 g	25.5 g	3.1 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。　◎「そば・落花生・くるみ・カシューナッツ」を含む食品は使用していません。

◎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）