令和8年11月分　学校給食予定献立表　（小学校）

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	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) あげどうふ(麦)･やさいあんかけ かぼちゃほうとう(麦)　ぶどうゼリー	牛乳(乳)　わかめ　とり肉 油あげ　みそ　あげどうふ	かぼちゃ　はくさい　長ねぎ しめじ　にんじん　玉ねぎ ピーマン　ぶどう	ごはん　ほうとうめん(麦) 小麦粉(麦) こめ油　さとう　でん粉	610 kcal	19.9 g	14.5 g	2.3 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 ご汁	牛乳(乳)　だいず　ぶた肉 油あげ　とうふ　みそ いわし　かつおぶし	長ねぎ　にんじん　こんにゃく だいこん　ブロッコリー　キャベツ	ごはん　じゃがいも さとう	576 kcal	27.9 g	18.0 g	2.0 g
5	木	リクエスト献立 **★　内郷第三中学校　★** しおラーメン　牛乳(乳) 【ちゅうかソフトめん(麦)＋スープ】 あげぎょうざ②(麦)　オレンジ	牛乳(乳)　ぶた肉	しょうが　にんにく　にんじん　玉ねぎ 干ししいたけ　もやし　こまつな　ｵﾚﾝｼﾞ とうもろこし　キャベツ　長ねぎ　にら	ちゅうかソフトめん(麦) でん粉　こめ油　ラード 小麦粉(麦)	夕食は塩分ひかえめに。 631 kcal	24.0 g	21.9 g	2.7 g
6	金	ごはん　あじつけのり　牛乳(乳) とり肉とポテトのあげ煮 手づくり肉だんごスープ(卵,麦)　ﾐﾆﾄﾏﾄ②	牛乳(乳)　ぶた肉 たまご(卵)　とり肉　のり	しょうが　にんじん　はくさい 玉ねぎ　ほししいたけ　ピーマン ほうれん草　ミニトマト	ごはん　こめ粉　パン粉(麦) でん粉　こめ油　じゃがいも さとう	610 kcal	26.3 g	18.4 g	2.2 g
9	月	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 さばのとさ煮　ひじきとツナのあえもの みそけんちん汁	牛乳(乳)　とうふ　みそ かつおぶし　さば　ほしひじき マグロフレーク　だいず	にんじん　長ねぎ　ごぼう だいこん　こんにゃく きりぼしだいこん	ごはん　じゃがいも　こめ油 ノンエッグマヨネーズ　ごま さとう	667 kcal	26.6 g	27.4 g	2.2 g
10	火	リクエスト献立 **★　三和中学校　★** ツナごはん【げんりょうごはん】 牛乳(乳)　とり肉のからあげ② たまごスープ(卵)　みかん	牛乳(乳)　とり肉 たまご(卵) マグロフレーク	玉ねぎ　にんじん　ほうれん草 ほししいたけ　しょうが　みかん	ごはん　でん粉　こめ油 さとう	710 kcal	34.9 g	28.9 g	2.4 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)　こめ油　はちみつ ﾎﾜｲﾄﾙｳ(乳,麦)　ﾏｰｶﾞﾘﾝ(乳)	642 kcal	23.9 g	23.9 g	2.1 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 ひじきの油いため　はちはい汁	牛乳(乳)　なまあげ　だいず かじき　とり肉　ほしひじき さつまあげ	こんにゃく　にんじん　だいこん 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) こめ油　さとう	615 kcal	26.0 g	18.3 g	2.1 g
13	金	ゆかりごはん　牛乳(乳) はくさいとささみの煮びたし　かみかみメニュー ｶﾚｰおでん(麦)　ｵﾚﾝｼﾞ　こざかなだいず	牛乳(乳)　ｳｲﾝﾅｰ　ちくわ(麦) 肉だんご(麦)　だいず　とり肉 油あげ　がんもどき 青のり　にぼし	しそ　こんにゃく　だいこん にんじん　玉ねぎ　はくさい もやし　こまつな　オレンジ	ごはん　さとう　ごま でん粉　ごま油	609 kcal	25.0 g	21.2 g	2.4 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)　県産あつやきたまご(卵) こんにゃくとだいず煮もの(麦)　日本型食事献立 ほうれんそうのみそ汁　かみかみメニュー	**牛乳**(乳)　**油あげ**　**たまご(卵)** **とうふ**　**みそ**　とり肉　**だいず** ちくわ(麦)　こんぶ　かつおぶし	**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　こめ油　ごま	588 kcal	26.3 g	19.6 g	2.2 g

給食回数：19回　　エネルギー：630kcal　　たんぱく質：26.9g　　脂質：21.2g　　カルシウム：428mg　　食塩相当量：2.2g

11月（小学校）　　三和学校給食共同調理場

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	火	はつがまいごはん　日本型食事献立 県産だいずなっとう　牛乳(乳) もやしとひき肉の油いため　のっぺい汁	**牛乳**(乳) **なっとう** **なまあげ** とり肉 **だいずミート**	**こんにゃく** にんじん **だいこん** **長ねぎ** **もやし** **こまつな**	**ごはん** **はつがはいがまい** **さといも** でん粉 こめ油	553 kcal	26.8 g	16.0 g	1.5 g
18	水	コッペパン(乳,麦)　県産なしジャム 牛乳(乳)　県産とり肉のねぎしお煮 はなまめポタージュ(乳,麦)　りんご　かみかみメニュー	**牛乳**(乳) **とり肉** しろはなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ パセリ **こねぎ** **りんご** **なし** 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	666 kcal	27.3 g	19.8 g	2.1 g
19	木	かきたまうどん【ｿﾌﾄめん(麦)＋かけ汁(卵)】 牛乳(乳) だいがくかぼちゃいも　県産ももゼリー	**牛乳**(乳) とり肉 なると **たまご**(卵)	にんじん 玉ねぎ **こまつな** **長ねぎ** **しいたけ** **かぼちゃ** **もも**	ソフトめん(麦) でん粉 **さつまいも** こめ油 さとう 水あめ ごま	638 kcal	26.5 g	16.4 g	2.3 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 こめ粉ワンタンスープ　だいず　かみかみメニュー	**牛乳**(乳) とり肉 **とうふ** **ベーコン** **だいず**	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** **こめ粉ワンタン** でん粉 パン粉(麦) 水あめ さとう **じゃがいも** こめ油	597 kcal	26.1 g	15.8 g	2.2 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「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



24	火	ごはん　牛乳(乳) めひかりのフライ(麦) いわきトマトの肉みそ やさいときのこのみぞれ汁 ひとくちおうとうゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ 油あげ めひかり ぶた肉 だいずﾐｰﾄ みそ かんてん	にんじん だいこん はくさい こまつな なめこ エリンギ ほししいたけ 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 おうとう	ごはん でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう	666 kcal	30.3 g	25.3 g	1.7 g
25	水	リクエスト献立 ★ **好間第四小学校** ★ バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳)・ｺｰﾋｰあじ 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 とうふ たまご(卵) だいず ぶた肉 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ほししいたけ 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。 624 kcal	31.6 g	26.9 g	2.6 g

★★ 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。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	ざっこくごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 しのだ煮(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 かつおぶし 油あげ ぶた肉 さつまあげ	キャベツ エリンギ だいこん にんじん ごぼう 玉ねぎ れんこん こんにゃく えだまめ	ごはん アマランサス はとむぎ ごま おおむぎ はつがげんまい きび 高きび くろまい こめ油 小麦粉(麦) さとう ごま油 さつまいも	618 kcal	25.3 g	21.4 g	1.8 g
27	金	ごはん　牛乳(乳) ちゅうか煮びたし マーボーどうふ(麦)　こめ粉ドッグ(卵,乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とうにゅう たまご(卵)	にんじん ほししいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	ごはん こめ油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ チョコレート(乳) こめ粉	709 kcal	30.6 g	25.9 g	2.1 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) ぶた肉 ﾁｰｽﾞ(乳) スキムミルク(乳) ほしひじき 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) こめ油 さとう ごま	夕食は塩分ひかえめに。 650 kcal	25.6 g	22.1 g	2.7 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）