令和8年 11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
2	月	♪勿来第一中学校リクエストメニュー♪　献立ＣＭです『人気のものを中華風にまとめました。残さず食べて食品ロスを減らしましょう。』							
		ツナごはん＜減量ごはん＞　牛乳(乳) 揚げぎょうざ(麦)②　カミカミメニュー 中華スープ　はちみつレモンゼリー	牛乳(乳)(福島県産・通年) 豚肉　まぐろフレーク とり肉　豆腐	キャベツ　しょうが　玉ねぎ　にら 長ねぎ　にんじん　ほうれん草 きくらげ　レモン	ごはん(いわき市産・通年) 小麦粉(麦)　でん粉　砂糖　米油 油　なたね油　ラード　きび砂糖 春雨　水あめ　はちみつ	898 kcal	28.0 g	29.5 g	2.8 g
4	水	食パン(乳,麦)　りんごジャム　牛乳(乳) 豚肉のコロッケ(麦)・ワインソース コールスローサラダ　もやしスープ	牛乳(乳)　大豆　豚肉　ベーコン	玉ねぎ　キャベツ　にんじん とうもろこし　きゅうり もやし(福島県産・通年)　ほうれん草	パン(乳,麦)　小麦粉(麦)　じゃがいも とうもろこし油　コーンフラワー　でん粉 砂糖　水あめ　ラード　パン粉(麦) 米油　きび砂糖　りんごジャム	759 kcal	25.8 g	24.9 g	2.8 g
5	木	麦ごはん　牛乳(乳)・ストロベリー 納豆　茎わかめの炒め煮　カミカミメニュー すいとん汁(麦)	牛乳(乳)　納豆　茎わかめ さつま揚げ　とり肉	にんじん　こんにゃく　さやいんげん ごぼう　大根　長ねぎ　ほうれん草	ごはん　大麦　砂糖　きび砂糖 米油　すいとん(麦)	766 kcal	32.6 g	15.9 g	2.7 g
6	金	～かじきカツ給食～　小名浜海星高校海洋科の生徒さんたちが船の実習で水揚げした「くろかわかじき」を、「かじきカツ」にしてお届けします。							
		ごはん　牛乳(乳) かじきカツ(麦)　減塩ソース ひじきの油炒め　八杯汁	牛乳(乳)　大豆　干しひじき くろかわかじき(いわき市産) とり肉　さつま揚げ　生揚げ	さやいんげん　こんにゃく　にんじん 大根　長ねぎ　ごぼう　干ししいたけ	ごはん　でん粉　パン粉(麦) 米油　きび砂糖　さといも	776 kcal	30.2 g	20.9 g	2.3 g
9	月	ごはん　牛乳(乳)　カミカミメニュー 若竹信田煮　ごぼうサラダ どさんこ汁　ハスカップゼリー	牛乳(乳)　油揚げ　とり肉 豚肉　豆腐　みそ 大豆ペースト(福島県産・通年)	たけのこ　ごぼう　にんじん　キャベツ もやし　とうもろこし　長ねぎ しょうが　にんにく　ハスカップ	ごはん　でん粉　砂糖　ラード ごま　マヨネーズ　じゃがいも 米油　豆乳バター	784 kcal	25.5 g	24.8 g	2.2 g
10	火	ごはん　牛乳(乳) たこナゲット(麦)②　ドライカレー わかめスープ　青のり小魚　カミカミメニュー	牛乳(乳)　豚肉　豚レバー　とり肉 大豆ミート(福島県産・通年) 豆腐　わかめ　青のり　かたくちいわし 大豆　たちうお　いか　たこ	玉ねぎ　マッシュルーム　にんじん パセリ　しょうが　長ねぎ　とうもろこし	ごはん　米油　米粉(福島県産) きび砂糖　ごま　でん粉　砂糖　ラード 小麦粉(麦)　なたね油　パン粉(麦)	750 kcal	32.9 g	22.3 g	2.6 g
11	水	ねじりパン(乳,麦)　牛乳(乳) ハッシュポテト　ボロネーゼパスタ(麦) 野菜スープ	牛乳(乳)　豚肉 大豆ミート　ベーコン	玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム パセリ　トマト　赤パプリカ　キャベツ とうもろこし　ほうれん草	パン(乳,麦)　砂糖　マーガリン(乳) じゃがいも　上新粉　なたね油 大豆油　スパゲティ(麦)　米油	735 kcal	28.2 g	23.2 g	2.5 g
12	木	麦ごはん　牛乳(乳)　カミカミメニュー いわしの土佐煮 じゃがいものそぼろ煮　みかん	牛乳(乳)　いわし　かつお節 とり肉　生揚げ　さつま揚げ	玉ねぎ　にんじん さやいんげん　みかん	ごはん　大麦　三温糖 じゃがいも　きび砂糖　でん粉	806 kcal	34.1 g	18.2 g	2.3 g
13	金	♪勿来第一小学校リクエストメニュー♪　献立ＣＭです『いっぱい食べて大きくなろう』							
		みそラーメン　牛乳(乳) ＜中華ソフトめん(麦)＋みそ味スープ＞ とり肉のから揚げ②　きゅうりとわかめの和え物	牛乳(乳)　とり肉(福島県産) ハム　わかめ　豚肉　みそ	しょうが　きゅうり　もやし　にんじん たけのこ　白菜　とうもろこし にら(福島県産)　にんにく	中華ソフトめん(麦)　でん粉 米油　ごま油　きび砂糖	784 kcal	44.6 g	21.0 g	3.5 g
16	月	トマにゃんキムチ丼　牛乳(乳) 県産煮たまご(卵) 大根とねぎのみそ汁　県産りんごゼリー	牛乳(乳)　卵(卵)・豚肉 豆腐(福島県産) 昆布　みそ　大豆ペースト	しょうが　トマト・長ねぎ(いわき市産) にんじん　にんにく　白菜　もやし　大根 にら・小松菜・りんご(福島県産)	ごはん　砂糖　もち米　きび砂糖 ごま　ごま油　でん粉	737 kcal	31.4 g	20.0 g	2.7 g
17	火	ごはん　牛乳(乳) 県産メンチカツ(麦)・ソースかけ ひじきのごまマヨネーズ和え　呉汁	牛乳(乳)　油揚げ　みそ 豚肉・豆腐・大豆(福島県産) 干しひじき　まぐろフレーク	キャベツ(福島県産)　とうもろこし 玉ねぎ　ブロッコリー　こんにゃく　大根 にんじん　長ねぎ(いわき市産)　レモン	ごはん　小麦粉(麦)　砂糖 パン粉(麦)　米油　三温糖　きび砂糖 でん粉　ごま　マヨネーズ　じゃがいも	845 kcal	29.7 g	29.1 g	2.6 g

11月（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
18	水	コッペパン(乳,麦)　スライスチーズ(乳) 牛乳(乳)　県産ウインナー・ピザソース 小松菜とエリンギのソテー　なこストローネ	牛乳(乳)　**ウインナー ・ベーコン（福島県産）**　とり肉 白いんげん豆　みそ　チーズ(乳)	ピーマン　玉ねぎ　しめじ　もやし　セロリ **小松菜（福島県産）**　にんじん　にんにく **エリンギ・トマト（いわき市産）** さやいんげん	パン(乳,麦)　米油　オリーブオイル **おくいも（いわき市産）**　押し麦	799 kcal	35.4 g	31.7 g	3.2 g
19	木	**～ふくしま応援カレー給食～** 秋野菜カレーライス(乳,麦)　牛乳(乳) さつまいもサラダ 県産ひとロブルーベリーゼリー	**福島県は野菜・果物・水産・畜産など豊かなめぐみにかこまれています。地元産を食べて福島を元気に！** 牛乳(乳)　**ハム・豚肉（福島県産）** 大豆ミート　チーズ(乳) スキムミルク(乳)　寒天	玉ねぎ　きゅうり　にんじん なす　しめじ　にんにく **ブロッコリー・ブルーベリー（福島県産）**	ごはん　さつまいも　マヨネーズ カレールウ(乳,麦)　米粉のカレールウ 砂糖　ハヤシルウ(麦)　米油　でん粉	795 kcal	22.3 g	22.6 g	2.6 g
20	金	**～ふくしま健康応援メニュー～** ごはん　牛乳(乳)　たらの磯辺フライ(麦) **切干し大根と小松菜の油炒め**　カミカミメニュー **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・副菜のそろった食事」と「おいしく減塩」に取り組んでいます。** 牛乳(乳)　さつま揚げ　かつお節 **あおさ・豚肉（福島県産）** とり肉　大豆ペースト　みそ	切干し大根　にんじん **小松菜・キャベツ（福島県産）** **エリンギ（いわき市産）**　大根	ごはん　小麦粉(麦)　パン粉(麦) 米油　きび砂糖　ごま	773 kcal	32.5 g	23.4 g	1.9 g
24	火	ごはん　牛乳(乳) 豆腐と野菜のナゲット(麦)②　ビビンバ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳)　大豆　豆腐 豆乳　たい　豚肉　とり肉	枝豆　玉ねぎ　とうもろこし　にんじん しょうが　にんにく　もやし　小松菜 ぜんまい　大根　えのきたけ 干ししいたけ　チンゲンサイ	ごはん　小麦粉(麦)　でん粉　砂糖 大豆油　米油　きび砂糖　ごま油 ごま　ワンタン(麦)	770 kcal	31.2 g	23.3 g	2.7 g
25	水	**♪汐見が丘小学校リクエストメニュー♪　献立ＣＭです『みんなが好きなハンバーグに合うメニューを考えました。おいしく食べてください。』** 食パン(乳,麦)　牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソース マカロニサラダ(麦)　ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳)　大豆　豚肉　とり肉 ハム　チーズ(乳)　ほたて スキムミルク(乳)	玉ねぎ　にんじん　きゅうり　とうもろこし	パン(乳,麦)　じゃがいも　でん粉　砂糖　油 なたね油　パーム油　ラード　水あめ　米油 きび砂糖　マカロニ(麦)　マヨネーズ 生クリーム(乳)　小麦粉(麦)	884 kcal	34.8 g	33.4 g	2.9 g
26	木	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 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 野菜ときのこのみそれ汁 県産ひと口黄桃ゼリー	牛乳(乳)　**めひかり（いわき市産）** 豚肉　大豆ミート　みそ　とり肉 油揚げ　**豆腐（福島県産）**　寒天	にんじん　ごぼう　しょうが　玉ねぎ　大根 **トマト・長ねぎ・めごにんにく・エリンギ** **なめこ・干ししいたけ（いわき市産）** 白菜　レモン　さやいんげん **小松菜・桃（福島県産）**	ごはん でん粉 パン粉(麦)　米油　砂糖 和食給食のおたよりはこちらから	815 kcal	35.8 g	27.1 g	2.1 g
27	金	けんちんうどん　牛乳(乳)　カミカミメニュー ＜ソフトめん(麦)＋けんちんかけ汁＞ **大学いも**　みかん	牛乳(乳)　とり肉　油揚げ	にんじん　**長ねぎ（いわき市産）** 大根　こんにゃく　小松菜　みかん	ソフトめん(麦)　さつまいも　米油 砂糖　水あめ　ごま　ごま油	815 kcal	30.3 g	15.2 g	2.9 g
30	月	ごはん　牛乳(乳)・ｺｰﾋｰ　しゅうまい(麦)② 豚肉とたけのこのみそ炒め とり肉と青菜のとろみスープ	牛乳(乳)　大豆　豚肉 かたくちいわし　みそ とり肉　豆腐	しょうが　玉ねぎ　たけのこ　キャベツ にんじん　**長ねぎ（いわき市産）** ほうれん草	ごはん　小麦粉(麦)　でん粉　砂糖 ごま油　ラード　米油　きび砂糖	797 kcal	30.4 g	23.5 g	2.5 g

※ 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・カシューナッツ]を使用しておりません。　※「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。

※ 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」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ 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。

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

今月の食育目標：　地域の産物を知ろう

今月は福島県産・いわき市産の食材をたくさんとり入れています。献立表に記してあるので、どのような食材があるか確認してみましょう。

給食回数　19回　　平均栄養価：エネルギー 794kcal　たんぱく質 31.4ｇ　脂質 23.7ｇ　カルシウム 428mｇ　食塩相当量 2.6ｇ