令和8年 11月分　学校給食予定献立表（小学校）

勿来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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん　牛乳(乳)　カミカミメニュー きのこしのだ煮(麦)　**ごぼうサラダ** どさんこ汁　ハスカップゼリー	**牛乳(乳)・だいずペースト(福島県産・通年)**　だいず　みそ 油あげ　とり肉　ぶた肉　とうふ	こんにゃく　玉ねぎ　にんじん　しいたけ しめじ　ごぼう　キャベツ　とうもろこし **もやし(福島県産・通年)**　長ねぎ しょうが　にんにく　ハスカップ	**ごはん(いわき市産・通年)**　ごま でんぷん　さとう　パン粉(麦)　こめ油 マヨネーズ　じゃがいも　とうにゅうバター	628 kcal	22.1 g	20.9 g	2.0 g
4	水	ごはん　牛乳(乳)　しゅうまい(麦)② ぶた肉とたけのこのオイスターいため とり肉とあおなのとろみスープ	牛乳(乳)　だいず　いわし ぶた肉　オイスターソース とり肉　とうふ	玉ねぎ　たけのこ　赤パプリカ チンゲンサイ　しいたけ　しょうが にんにく　長ねぎ　ほうれん草	ごはん　小麦粉(麦)　でんぷん さとう　ごま油　ラード　こめ油	560 kcal	23.3 g	17.9 g	1.9 g
5	木	～かじきカツ給食～ ごはん　牛乳(乳) **かじきカツ**(麦)　げんえんソース ひじきの油いため　はちはい汁	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。 牛乳(乳)　だいず　ほしひじき **くろかわかじき(いわき市産)** とり肉　さつまあげ　なまあげ	さやいんげん　こんにゃく　にんじん 大根　長ねぎ　ごぼう　ほししいたけ	ごはん　でんぷん　パン粉(麦) こめ油　きびざとう　さといも	634 kcal	25.2 g	19.7 g	1.9 g
6	金	**麦ごはん**　牛乳(乳)　カミカミメニュー なっとう　**くきわかめのいため煮** すいとん汁(麦)	牛乳(乳)　なっとう　くきわかめ さつまあげ　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　きびざとう こめ油　すいとん(麦)	550 kcal	24.8 g	13.0 g	1.9 g
9	月	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	牛乳(乳)　ぶた肉　とり肉　だいず **だいずミート(福島県産・通年)** わかめ　とうふ　いか　たこ　たちうお	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　こめ油　**こめ粉(福島県産)** きびざとう　ごま　でんぷん　なたね油 小麦粉(麦)　ラード　パン粉(麦)	596 kcal	25.3 g	20.8 g	1.9 g
10	火	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) やさいスープ	牛乳(乳)　ぶた肉 だいずミート　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)　さとう　マーガリン(乳) じょうしん粉　じゃがいも　なたね油 だいず油　スパゲティ(麦)　こめ油	603 kcal	23.4 g	20.3 g	2.0 g
11	水	♪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＜げんりょうごはん＞ 牛乳(乳)　**あげぎょうざ**(麦)②　カミカミメニュー ちゅうかスープ　はちみつレモンゼリー	牛乳(乳)　ぶた肉 まぐろフレーク　とり肉　とうふ	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　小麦粉(麦)　でんぷん　さとう なたね油　ラード　こめ油　きびざとう はるさめ　ごま油　水あめ　はちみつ	698 kcal	22.0 g	23.2 g	2.0 g
12	木	♪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) ＜ちゅうかソフトめん(麦)＋みそ味スープ＞ とり肉のからあげ②　きゅうりとわかめのあえもの	牛乳(乳)　**とり肉(福島県産)** ハム　わかめ　ぶた肉　みそ	しょうが　きゅうり　もやし　にんじん たけのこ　はくさい　とうもろこし **にら(福島県産)**　にんにく	ちゅうかソフトめん(麦)　でんぷん こめ油　ごま油　きびざとう	583 kcal	33.2 g	16.7 g	2.6 g
13	金	ごはん　牛乳(乳) いわしのとさ煮 じゃがいものそぼろ煮　みかん	牛乳(乳)　いわし　かつおぶし とり肉　生あげ　さつまあげ	玉ねぎ　にんじん さやいんげん　みかん	ごはん　さんおんとう　じゃがいも きびざとう　でんぷん	632 kcal	27.8 g	15.6 g	1.8 g
16	月	～ふくしまけんこう応援メニュー～ ごはん　牛乳(乳)　たらのいそべフライ(麦) **きりぼし大根とこまつなの油いため** **キャベツととり肉のごまみそ汁**　カミカミメニュー	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)　たら　さつまあげ　とり肉 **あおさ・ぶた肉(福島県産)** かつおぶし　だいずペースト　みそ	きりぼし大根　にんじん　大根 **こまつな・キャベツ(福島県産)** **エリンギ(いわき市産)**	ごはん　こめ油　小麦粉(麦) パン粉(麦)　きびざとう　ごま	615 kcal	26.9 g	21.0 g	1.6 g
17	火	ドッグパン(乳,麦)　牛乳(乳) 県産ウインナー・ピザソース こまつなとエリンギのソテー　なこストローネ	牛乳(乳)　とり肉 **ウインナー・ベーコン(福島県産)** 白いんげん豆　みそ	ピーマン　玉ねぎ　しめじ　もやし　にんにく **こまつな(福島県産)**　さやいんげん **エリンギ・トマト(いわき市産)** にんじん　セロリ	パン(乳,麦)　こめ油　おし麦 **おくいも(いわき市産)** オリーブオイル	574 kcal	24.8 g	23.9 g	2.1 g

給食回数　19回　　平均栄養価：エネルギー 620kcal　たんぱく質 25.8ｇ　脂質 20.1ｇ　カルシウム 372mg　食塩相当量 2.0g

11月（小学校）　　勿来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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	水	ごはん　牛乳(乳) 県産キャベツメンチ(麦)　・ソースかけ ひじきのごまマヨネーズあえ　ご汁	牛乳(乳)　ほしひじき　**だいず** **ぶた肉・とうふ(福島県産)** まぐろフレーク　油あげ　みそ	**キャベツ(福島県産)**　玉ねぎ　レモン にんじん　ブロッコリー　とうもろこし **長ねぎ(いわき市産)**　大根　こんにゃく	ごはん　小麦粉(麦)　さとう　でんぷん パン粉(麦)　さんおんとう　きびざとう こめ油　ごま　マヨネーズ　じゃがいも	669 kcal	24.7 g	24.8 g	2.0 g
19	木	トマにゃんキムチどん　牛乳(乳) 県産煮たまご(卵) 大根とねぎのみそ汁	牛乳(乳)　**たまご(卵)・ぶた肉・** **とうふ(福島県産)**　こんぶ みそ　だいずペースト	しょうが　**トマト・長ねぎ(いわき市産)** にんじん　大根　にんにく　もやし **にら・こまつな(福島県産)**　はくさい	ごはん　さとう　もちごめ きびざとう　ごま ごま油　でんぷん	564 kcal	26.3 g	17.7 g	2.2 g
20	金	～ふくしま応援カレー給食～　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！ あきやさいカレーライス(乳,麦)　牛乳(乳) さつまいもサラダ 県産ひと口ブルーベリーゼリー	牛乳(乳)　だいずミート　チーズ(乳) **ハム・ぶた肉(福島県産)** スキムミルク(乳)　かんてん	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)　ハヤシルウ(麦) こめ油　でんぷん　さとう	638 kcal	19.0 g	20.6 g	2.2 g
24	火	♪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)　スライスチーズ(乳) 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)　だいず　ぶた肉 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　でんぷん さとう　油　なたね油　パーム油　ラード 水あめ　マカロニ(麦)　マヨネーズ なまクリーム(乳)　小麦粉(麦)　こめ油	781 kcal	32.8 g	32.6 g	2.8 g
25	水	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 やさいときのこのみぞれ汁 県産ひと口おうとうゼリー	牛乳(乳)　だいずミート **めひかり(いわき市産)**　ぶた肉 みそ　とり肉　油あげ **とうふ(福島県産)**　かんてん	にんじん　ごぼう　しょうが　玉ねぎ **トマト・ほししいたけ・エリンギ・なめこ** **めごにんにく・長ねぎ(いわき市産)** 大根　さやいんげん　はくさい **こまつな・もも(福島県産)**　レモン	和食給食のおたよりはこちらから ごはん パン粉(麦) でんぷん　こめ油　さとう	664 kcal	29.8 g	24.9 g	1.7 g
26	木	けんちんうどん　牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)＋けんちんかけ汁＞ やきいも　みかん	牛乳(乳)　とり肉　油あげ	にんじん　**長ねぎ(いわき市産)** 大根　こんにゃく こまつな　みかん	ソフトめん(麦)　さつまいも　ごま油	567 kcal	23.1 g	10.8 g	2.0 g
27	金	**麦ごはん**　牛乳(乳)・ストロベリー さばのみそ煮　**こんにゃくのきんぴら** すまし汁　カミカミメニュー	牛乳(乳)　さば　みそ　とり肉 さつまあげ　とうふ　なると	**長ねぎ(いわき市産)**　しょうが こんにゃく　ごぼう　にんじん　えだ豆 えのきたけ　ほうれん草	ごはん　大麦　きびざとう こめ油　ごま　さとう	617 kcal	28.6 g	18.1 g	1.9 g
30	月	ごはん　牛乳(乳) とうふとやさいのナゲット(麦)②　ビビンバ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳)　だいず　とうふ とうにゅう　たい ぶた肉　とり肉	えだ豆　玉ねぎ　とうもろこし　にんじん もやし　しょうが　にんにく　こまつな　ぜんまい 大根　えのきたけ　ほししいたけ　チンゲンサイ	ごはん　小麦粉(麦)　でんぷん　さとう だいず油　こめ油　きびざとう ごま油　ごま　ワンタン(麦)	616 kcal	26.5 g	20.1 g	2.2 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。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・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。よくかんで食べるよう心がけましょう。

※ 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、海洋物(さなえび・かに)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。

