よくかむことは
よく味わうこと

令和８年11月分 学校給食予定献立表（中学校）

※**いわき産**の食材は**太字**で表示しています。

◎ 今月の食育目標「地域の産物を知ろう」

小名浜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	ごはん 牛乳(乳) 厚揚げのチリソース煮 スープぎょうざ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 厚揚げ	干ししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 長ねぎ さやいんげん ほうれんそう **にんにく** たけのこ ぶどう	**ごはん** 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 パーム油 ラード 米粉 米油	753 kcal	27.0 g	16.5 g	2.9 g
4	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが みかん	牛乳(乳) さば 豚肉 福島県産です。 みそ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく みかん	**ごはん** 米油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	813 kcal	30.9 g	21.1 g	2.3 g
5	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) ピザソースかけ 青菜のシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ピーマン マッシュルーム	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも 米油 でん粉 大豆油 シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	791 kcal	30.2 g	28.9 g	2.6 g
6	金	☆ ふくしま美味給食 ☆ 豚肉やほうれんそう、なめこなど、福島県産やいわき産の食材をたくさん使用した給食です。生産者の方に感謝しながら、味わって食べましょう。 ☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 麦ごはん 牛乳(乳) 豚カツ(麦) 減塩ソース 青菜のいそか和え なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 大豆 かつお節 のり	大根 玉ねぎ **しいたけ なめこ** 白菜 長ねぎ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう 小松菜	**ごはん** 大麦 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	813 kcal	31.2 g	23.5 g	2.6 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの南蛮漬け 呉汁 みかん	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ いわし	にんじん 大根 しょうが 長ねぎ 玉ねぎ みかん	**ごはん** じゃがいも でん粉 米油 いわき産の米を使っているんだまい！ 砂糖	788 kcal	32.5 g	22.1 g	2.1 g
10	火	あんかけラーメン〈中華ソフトめん(麦)＋あんかけスープ〉 牛乳(乳) ポークしゅうまい(麦)② **さつまいもスティック**	牛乳(乳) 豚肉 なると ほたて 大豆 豚肉 とり肉	**にんにく** しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 ほうれんそう	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 米油 でん粉 砂糖 ラード さつまいも	711 kcal	31.5 g	15.4 g	3.2 g
11	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 野菜ときのこのみぞれ汁 一口黄桃ゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 豆腐 豚肉 大豆 みそ 寒天 **めひかり**	**干ししいたけ** 大根 **エリンギ** 長ねぎ **トマト** **なめこ** 白菜 小松菜 にんじん さやいんげん しょうが **にんにく** 玉ねぎ ごぼう レモン 黄桃	**ごはん** パン粉(麦) 米油 砂糖 でん粉 和食給食のおたよりはこちらから	815 kcal	35.7 g	27.1 g	2.1 g
12	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー 豚肉入りコロッケ(麦) デミグラスソースかけ(麦) 野菜スープ	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう マッシュルーム	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) とうもろこし油 じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ コーンフラワー 米油 ラード パン粉(麦) デミグラスソース(麦)	770 kcal	25.5 g	28.1 g	2.6 g
13	金	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) 鮭のみそマヨチーズ焼き 豚肉とごぼうの炒め ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 鮭 ひよこ豆 豚肉	にんじん 長ねぎ ほうれんそう とうもろこし 玉ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	**ごはん** じゃがいも でん粉 ノンエッグマヨネーズ 米粉 米油 砂糖	765 kcal	37.0 g	22.2 g	2.5 g
16	月	☆ ふくしまカレー給食 ☆ 牛肉やブルーベリー、トマトなど、福島県産やいわき産の食材をたくさん使用した給食です。地元の味を味わって食べましょう。 ビーフカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー 福島県産のブルーベリーを使用したゼリーです。 ブルーベリーゼリー	牛乳(乳) 牛肉 チーズ(乳) 福島県産です。 スキムミルク(乳) ベーコン	**にんにく** にんじん **トマト** とうもろこし ブロッコリー 玉ねぎ ブルーベリー	**ごはん** 米油 いわきの伝統野菜です。 カレールウ(麦) おくいも 砂糖 じゃがいも ハヤシルウ(麦)	831 kcal	26.8 g	23.4 g	3.3 g

11月（中学校）　　小名浜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
17	火	ごはん　おかかふりかけ　牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) 豚汁　ミニトマト②	牛乳(乳)　豚肉　豆腐 みそ　とり肉　大豆 干しひじき　のり　かつお節	にんじん　**大根**　こんにゃく 玉ねぎ　青しそ　**長ねぎ** **ミニトマト**　干ししいたけ	**ごはん**　じゃがいも　小麦粉(麦) でん粉　砂糖 パン粉(麦)　コーンスターチ	703 kcal	27.5 g	18.9 g	2.1 g
18	水	☆ **朝食モデルメニュー** ☆　主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。							
		ごはん　牛乳(乳) 納豆　**こんにゃくのきんぴら** 小松菜のみそ汁	牛乳(乳)　油揚げ　豆腐 みそ　納豆 豚肉　**かまぼこ** 福島県産の大豆を使用した納豆です。	玉ねぎ　**長ねぎ** にんじん　小松菜 こんにゃく 福島県産です。	**ごはん**　じゃがいも 砂糖　米油 ごま	723 kcal	30.6 g	19.6 g	2.4 g
19	木	コッペパン(乳,麦)　牛乳(乳) ウインナー　トマトオニオンソースかけ じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) ベーコン ウインナー 福島県産です。	玉ねぎ　マッシュルーム にんじん　**にんにく** ブロッコリー(茎)　**トマト**	パン(乳,麦)　米油 じゃがいも　砂糖 でん粉	711 kcal	28.8 g	25.5 g	3.1 g
20	金	♪ **小名浜第一小学校リクエストメニュー** ♪　メッセージ♫「かぜをひきにくい体 になるように、野菜 やみかんでビタミンをとりましょう！」							
		☆ **一汁二菜の日** ☆　主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん　牛乳(乳) チキンカツ(麦)　青菜のおかか和え にらたまスープ(卵)	牛乳(乳)　豚肉 大豆　豆腐　卵(卵) とり肉　かまぼこ　かつお節 福島県産の卵を使用しています。	にんじん　玉ねぎ キャベツ　にら 小松菜 福島県産です。	**ごはん**　小麦粉(麦)　パン粉(麦) でん粉　米油 いわき産の米を使っているんだまい！	785 kcal	35.8 g	24.9 g	2.9 g
24	火	わかめうどん〈ソフトめん(麦)＋わかめかけ汁〉 牛乳(乳)　野菜かき揚げ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　とり肉 なると　わかめ　大豆 ヨーグルト(乳)	干ししいたけ　にんじん 玉ねぎ　長ねぎ 春菊　ごぼう	ソフトめん(麦)　パーム油 小麦粉(麦) 米油	807 kcal	30.9 g	22.9 g	2.8 g
25	水	☆ **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＋おいしい減塩」に取り組んでいます。県民の食の特徴は、野菜不足、塩のとりすぎです。今日は、健康づくりを応援するメニュー「ごまみそ汁」が登場します。							
		☆ **一汁二菜の日** ☆　主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		麦ごはん　牛乳(乳) ほっけ昆布醤油焼き　切り昆布の油炒め ごまみそ汁	牛乳(乳)　とり肉 みそ　ほっけ　豚肉 昆布 福島県産です。	大根　にんじん　**エリンギ** 長ねぎ　トマト　ごぼう キャベツ　さやいんげん	**ごはん**　大麦　米油 ごま　さとう 水あめ	700 kcal	33.8 g	18.6 g	2.5 g
26	木	バーガーパン(乳,麦)　スライスチーズ(乳)　牛乳(乳) ハンバーグ　てりやきソースかけ 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳)　とり肉 大豆　豚肉 チーズ(乳)	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし キャベツ　ほうれんそう しょうが　トマト　にんにく	パン(乳,麦)　小麦ふすま(麦) じゃがいも　大麦　でん粉 砂糖　ラード　水あめ	727 kcal	33.8 g	25.0 g	3.0 g
27	金	**魚食給食・かじきカツ給食**　今日は、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**」がカツになって登場します。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。							
		☆ **一汁二菜の日** ☆　主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		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)　厚揚げ　大豆 **くろかわかじき**　とり肉 干しひじき　**かまぼこ**	ごぼう　にんじん　大根 こんにゃく　干ししいたけ 長ねぎ　さやいんげん	**ごはん**　でん粉　里芋 パン粉(麦) 米油　砂糖	801 kcal	31.5 g	21.7 g	2.7 g
30	月	ごはん　牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ 醤油けんちん汁　**りんご** 福島県産のとり肉を使用しています。	牛乳(乳) 油揚げ　豆腐 とり肉	にんじん　ごぼう　こんにゃく　大根 長ねぎ　ほうれんそう　**にんにく** 玉ねぎ　パセリ　レモン　りんご	**ごはん**　じゃがいも 米油　でん粉 砂糖	739 kcal	32.9 g	17.1 g	2.0 g

給食回数　19回　　平均栄養価：エネルギー766kcal　たんぱく質31.3ｇ　脂質22.2ｇ　カルシウム414mｇ　食塩相当量2.6ｇ

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに(　)で表記してあります。　たまご…(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。※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。