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　（小学校）

※**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	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	ごはん　牛乳(乳) いわしのなんばんづけ ご汁　**りんご**	牛乳(乳)　ぶた肉 油あげ　だいず とうふ　みそ　いわし 福島県産です。	にんじん　だいこん 玉ねぎ　長ねぎ しょうが　りんご	**ごはん**　じゃがいも　でん粉 こめ油 さとう いわき産の米を使っているんだまい！	620 kcal	25.9 g	19.9 g	1.8 g
4	水	☆ **ふくしま美味給食** ☆　ぶた肉やほうれんそう、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。 ごはん　牛乳(乳) とんカツ(麦)　げんえんソース　あおなのいそかあえ なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳)　とうふ みそ　だいず　ぶた肉 かつおぶし　のり	だいこん　にんじん　はくさい　**なめこ** 長ねぎ　玉ねぎ　もやし　**しいたけ** キャベツ　ほうれんそう　こまつな	**ごはん**　小麦粉(麦) でん粉　なたね油 パン粉(麦)　こめ油	602 kcal	25.2 g	20.3 g	2.3 g
5	木	☆ **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) いかナゲット(麦)②　ブロッコリーのおかかマヨあえ ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳)　油あげ　とうふ みそ　だいず　いか　かつおぶし ぶた肉　たちうお　かまぼこ	にんじん　長ねぎ ほうれんそう　ブロッコリー キャベツ	**ごはん**　大麦　じゃがいも　小麦粉(麦) こめ油　でん粉　さとう　なたね油　油 パン粉(麦)　ノンエッグマヨネーズ	614 kcal	22.0 g	26.0 g	2.1 g
6	金	コッペパン(乳,麦)　牛乳(乳) ウインナー　ピザソースかけ あおなのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳)　とり肉　ほたて ぶた肉　スキムミルク(乳) チーズ(乳)　ウインナー	にんじん　玉ねぎ こまつな　ピーマン マッシュルーム	パン(乳,麦)　こめ油　じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	658 kcal	26.1 g	27.4 g	2.3 g
9	月	ごはん　牛乳(乳) さばのみそ煮 しょうゆけんちん汁　**さつまいもスティック**	牛乳(乳)　とうふ 油あげ　みそ さば	にんじん　ごぼう こんにゃく　だいこん 長ねぎ　こまつな	**ごはん**　こめ油　じゃがいも コーンスターチ さとう　さつまいも	565 kcal	21.4 g	17.8 g	1.7 g
10	火	♪ **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！」 ごはん　牛乳(乳) チキンカツ(麦) にらたまスープ(卵)　みかん	牛乳(乳)　ぶた肉 とうふ　たまご(卵) だいず　とり肉 福島県産です。	にんじん 玉ねぎ　にら みかん 福島県産です。	**ごはん**　でん粉　小麦粉(麦) とうもろこし油　なたね油　こめ油 パーム油　パン粉(麦)	641 kcal	24.2 g	21.6 g	1.8 g
11	水	あんかけラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)＋あんかけスープ) 牛乳(乳) ポークしゅうまい(麦)②　ヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　ぶた肉　なると だいず　ほたて　とり肉 ヨーグルト(乳)	**にんにく**　しょうが　にんじん 玉ねぎ　たけのこ はくさい　こまつな	ちゅうかソフトめん(麦)　こめ油 でん粉　小麦粉(麦) さとう　ラード	601 kcal	26.9 g	15.6 g	2.7 g
12	木	☆ **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) ほっけこんぶしょうゆやき　きりこんぶの油いため ごまみそ汁	牛乳(乳)　とり肉　みそ ほっけ　ぶた肉 こんぶ	だいこん　にんじん　**エリンギ** キャベツ　長ねぎ　トマト さやいんげん　ごぼう	**ごはん**　大麦　こめ油 さとう　ごま 水あめ	569 kcal	28.0 g	16.4 g	2.2 g
13	金	食パン(乳,麦)　牛乳(乳)コーヒー ぶた肉入りコロッケ(麦)　デミグラスソースかけ(麦) やさいスープ	牛乳(乳)　ベーコン だいず ぶた肉	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし キャベツ　こまつな マッシュルーム	パン(乳,麦)　小麦粉(麦)　でん粉　とうもろこし油 コーンフラワー　さとう　水あめ　ラード　パン粉(麦) じゃがいも　こめ油　デミグラスソース(麦)	606 kcal	20.7 g	22.1 g	2.3 g
16	月	ごはん　牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ ぶた汁 福島県産のとり肉を使用しています。	牛乳(乳)　ぶた肉 とうふ　みそ とり肉	にんじん　**だいこん** こんにゃく　玉ねぎ　**長ねぎ** **にんにく**　レモン	**ごはん**　じゃがいも こめ油　でん粉 さとう	574 kcal	29.2 g	15.4 g	1.8 g

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	**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。	牛乳(乳)　あつあげ　だいず **くろかわかじき**　とり肉 ほしひじき　**かまぼこ**	ごぼう　にんじん　**だいこん** **ほししいたけ　長ねぎ** こんにゃく　さやいんげん	**ごはん**　でん粉　さといも パン粉(麦)　こめ油 さとう	644 kcal	26.4 g	19.4 g	2.2 g
18	水	ごはん　牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) 肉じゃが	牛乳(乳)　ぶた肉 だいず　とり肉 ほしひじき	にんじん　こんにゃく 玉ねぎ　青しそ さやいんげん	**ごはん**　こめ油　じゃがいも さとう　小麦粉(麦)　でん粉 パン粉(麦)	614 kcal	25.5 g	19.7 g	1.8 g
19	木	☆ **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) なっとう　**こんにゃくのきんぴら** こまつなのみそ汁	牛乳(乳)　みそ 油あげ　なっとう とうふ　ぶた肉　**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** こまつな にんじん　こんにゃく 福島県産です。 毎日しっかり！朝ごはん	**ごはん**　じゃがいも　さとう こめ油 ごま いわき産の米を使っているんだまい！	546 kcal	23.3 g	16.2 g	2.0 g
20	金	ねじりパン(乳,麦)　牛乳(乳) オムレツ(卵)　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) 福島県産の卵を使用しています。 たまご(卵) ベーコン	にんじん　**にんにく**　**トマト** ブロッコリー(くき) 玉ねぎ　マッシュルーム	パン(乳,麦)　さとう マーガリン(乳)　こめ油 じゃがいも　でん粉　だいず油	583 kcal	22.7 g	20.1 g	2.4 g
24	火	ごはん　牛乳(乳) あつあげのチリソース煮 スープぎょうざ(麦)　グレープゼリー	牛乳(乳)　だいず とり肉　ぶた肉 あつあげ 福島県産です。	ほししいたけ　にんじん　玉ねぎ　キャベツ もやし　しょうが　長ねぎ　さやいんげん こまつな　**にんにく**　たけのこ　ぶどう	**ごはん**　小麦粉(麦) でん粉　さとう　ごま油　パーム油 ラード　こめ粉　こめ油	597 kcal	21.6 g	14.4 g	2.2 g
25	水	わかめうどん〈ソフトめん(麦)＋わかめかけ汁〉 牛乳(乳)　やさいかきあげ(麦) みかん	牛乳(乳)　とり肉 わかめ　なると だいず	ほししいたけ　にんじん 長ねぎ　しゅんぎく 玉ねぎ　ごぼう　みかん	ソフトめん(麦)　パーム油 小麦粉(麦) こめ油	630 kcal	23.3 g	20.1 g	2.4 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 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　油あげ とうふ　ぶた肉　だいず　みそ かんてん　**めひかり**	**ほししいたけ**　だいこん　**エリンギ**　長ねぎ　**トマト** **なめこ**　はくさい　こまつな　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　おうとう 和食給食のおたよりはこちらから	**ごはん** パン粉(麦) こめ油　さとう　でん粉	664 kcal	29.7 g	24.9 g	1.7 g
27	金	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 大麦入りやさいスープ	牛乳(乳)　とり肉 だいず　ぶた肉 チーズ(乳)	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし キャベツ　こまつな　しょうが にんにく　トマト	パン(乳,麦)　小麦ふすま(麦) 大麦　でん粉 さとう　ラード　水あめ	584 kcal	28.0 g	22.3 g	2.5 g
30	月	☆ **ふくしまカレー給食** ☆　牛肉やベーコン、ブロッコリー、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 ブルーベリーゼリー 福島県産のブルーベリーを使用したゼリーです。	牛乳(乳)　牛肉 チーズ(乳) ベーコン　スキムミルク(乳) 福島県産です。	**にんにく**　にんじん 玉ねぎ　**トマト**　とうもろこし ブロッコリー　ブルーベリー	**ごはん**　こめ油 さとう　じゃがいも　**おくいも** カレールウ(麦)　ハヤシルウ(麦) いわきの伝統野菜です。	669 kcal	23.0 g	20.3 g	2.6 g

給食回数　19回　　平均栄養価：エネルギー610kcal　　たんぱく質24.9ｇ　　脂質20.0ｇ　　カルシウム385mｇ　　食塩相当量2.1ｇ

※ 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。