★今月の食育目標「旬の食材や地場産物を知ろう」★



令和8年11月分　学校給食予定献立表　（中学校）

いわき市立平北部学校給食共同調理場

11月の地場産物　なめこ・しいたけ・エリンギ・長ねぎ・キャベツ・ほうれん草・もやし・小松菜・ブロッコリー・トマト・にんにく・里芋・りんご・黄桃・卵・目光・豚肉・とり肉・豆腐・油揚げ・こんにゃく



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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		＊　一汁二菜献立　＊　主食(ごはん)に、主菜（肉や魚などのおかず）・副菜（野菜のおかず）・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。							
2	月	ごはん　牛乳(乳) 赤魚のみそマヨ焼き　白菜の煮浸し 塩けんちん汁	牛乳(乳)　豆腐 油揚げ　赤魚　みそ	にんじん　長ねぎ　ごぼう　大根 こんにゃく　小松菜　レモン 玉ねぎ　パセリ　もやし　白菜	ごはん　里芋　ごま油　米油 マヨネーズ　植物性チーズ 砂糖	715 kcal	30.4 g	21.6 g	2.4 g
4	水	ムリなくおいしく減塩献立 【ふくしま健康応援メニュー】 ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜献立 カレーメンチカツ(麦)・ソースかけ もやしとひき肉のこしょう炒め 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。福島県食育応援企業 と 県が連携して考えた健康づくり応援オリジナルメニューを福島県産のキャベツやいわき市産のエリンギなどの地場産物を使用して提供します♪ 牛乳(乳)　とり肉　みそ 豚肉　大豆　とりレバー	キャベツ　エリンギ　にんじん 長ねぎ　大根　もやし　小松菜 玉ねぎ	ごはん　ごま　米油　砂糖 ラード　でん粉　菜種油 パーム油　パン粉(麦)　米粉	776 kcal	31.7 g	25.9 g	1.8 g
5	木	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)　ほうれん草ともやしのごま和え 味付け煮卵(卵)　小魚大豆　かみかみメニュー	牛乳(乳)　豚肉　いか 卵(卵)　青のり 片口いわし　大豆	にんじん　小松菜　もやし 白菜　たけのこ　きくらげ しょうが　ほうれん草	中華ソフトめん(麦)　米油 でん粉　ごま　砂糖 キャッサバ	夕食はうす味にしましょう。 733 kcal	37.7 g	17.5 g	3.2 g
6	金	ごはん　牛乳(乳) いわしの揚げびたし じゃがいものそぼろ煮　みかん	牛乳(乳)　とり肉　厚揚げ さつま揚げ　いわし	玉ねぎ　にんじん さやいんげん しょうが　みかん	ごはん　じゃがいも　米油 砂糖　でん粉　ごま	853 kcal	36.4 g	19.6 g	2.5 g
9	月	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜献立 レバー入りつくね(麦)②　ひじきの油炒め 野菜たっぷりみそけんちん汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　豆腐　みそ　ひじき さつま揚げ　大豆　とり肉 とりレバー	こんにゃく　大根　白菜 にんじん　長ねぎ　ごぼう さやいんげん　玉ねぎ	ごはん　米油　砂糖　ごま でん粉　油　菜種油　ラード パン粉(麦)　大豆油	730 kcal	29.5 g	21.7 g	2.6 g
10	火	コッペパン(乳,麦)　大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳)　県産キャベツメンチカツ(麦) かぼちゃポタージュ(乳,麦) ハスカップゼリー	牛乳(乳)　とり肉　ベーコン スキムミルク(乳)　チーズ(乳) 大豆　豚肉	玉ねぎ　かぼちゃ　にんじん キャベツ　ハスカップ	パン(乳,麦)　パーム油　バター(乳) 砂糖　小麦粉(麦)　生クリーム(乳) でん粉　コーンスターチ　油　米油 パン粉(麦)　大豆チョコクリーム(乳)	961 kcal	30.7 g	41.4 g	2.5 g
11	水	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜献立 きのこ信田煮(麦)　豚肉のうま煮 わかめと卵のスープ(卵)	牛乳(乳)　とり肉　わかめ 卵(卵)　豚肉　高野豆腐 大豆　油揚げ	とうもろこし　玉ねぎ　にんじん こんにゃく　干ししいたけ さやえんどう　しいたけ　しめじ	ごはん　でん粉 砂糖　パン粉(麦)	720 kcal	33.0 g	18.2 g	2.6 g
12	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)　かみかみメニュー　一汁二菜献立 目光フライ(麦)　いわきトマト肉みそ 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 目光　寒天	干ししいたけ　エリンギ　なめこ 小松菜　しょうが　にんにく　大根 白菜　にんじん　玉ねぎ　ごぼう トマト　長ねぎ　さやいんげん レモン　黄桃	和食給食のおたよりはこちらから ごはん　でん粉　米油 砂糖　パン粉(麦)	815 kcal	35.9 g	27.1 g	2.1 g
13	金	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜献立 コーン焼売(麦)②　マーボー豆腐 米粉のワンタンスープ	牛乳(乳)　豚肉　豆腐 みそ　大豆　たら	玉ねぎ　にんじん　干ししいたけ もやし　ほうれん草　たけのこ グリンピース　にんにく しょうが　とうもろこし	ごはん　でん粉　米粉　ごま油 砂糖　小麦粉(麦)　水あめ ラード　パン粉(麦)	夕食はうす味にしましょう。 729 kcal	27.6 g	18.3 g	2.8 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( )で表記しています。卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) 「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。
◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。　◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

11月（中学校）　いわき市立平北部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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎11/16～20は地産地消週間です。今週は、いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。地元の新鮮な食材を味わいましょう。（今週使う地元食材は太字で表記しています。）									
16	月	ふくしまの恵みいっぱい給食①	全てのメニューに福島県産の食材が使われ、福島のおいしさが沢山つめこまれています。						
		ごはん　牛乳(乳)　かみかみメニュー　一汁二菜献立 県産蒸し鶏ねぎ塩たれ こんにゃくと大豆の煮物 きのこけんちん汁　ヨーグルト(乳)	**牛乳(乳)　豆腐**　みそ　**大豆** **豚肉　油揚げ**　昆布　**とり肉** **ヨーグルト(乳)**	**干ししいたけ　エリンギ　なめこ** **小松菜**　しょうが　**にんにく** 大根　にんじん　**こんにゃく** **長ねぎ**　葉ねぎ　ごぼう	**ごはん　おくいも(じゃがいも)** 米油　**里芋**　砂糖　でん粉 水あめ	804 kcal	33.1 g	22.1 g	2.8 g
					夕食はうす味にしましょう。				
17	火	一汁二菜献立 ナン(乳,麦)　牛乳(乳) 県産ももカツ(麦)　県産野菜ソテー キーマカレー(乳)　県産一口りんごゼリー	**牛乳(乳)　豚肉** スキムミルク(乳) 寒天　**大豆**　チーズ(乳)	玉ねぎ　にんじん　**トマト** **ほうれん草**　かぼちゃ　**にんにく** しょうが　**もやし　ブロッコリー** **りんご**　レモン	パン(乳,麦)　菜種油　大豆油 砂糖　**おくいも(じゃがいも)**　米油 米粉のカレールウ　三温糖 小麦粉(麦)　パン粉(麦)	873 kcal	37.3 g	32.1 g	3.5 g
					夕食はうす味にしましょう。				
18	水	ごはん　おかかふりかけ　牛乳(乳) 県産とり肉のから揚げ 肉じゃが	**牛乳(乳)　豚肉　大豆** **とり肉**　青のり　あじ かつお節　みそ　わかめ	玉ねぎ　にんじん こんにゃく　さやいんげん	**ごはん　おくいも(じゃがいも)**　砂糖 米油　でん粉　油　水あめ　ごま	821 kcal	31.1 g	24.4 g	2.5 g
19	木	みそかけうどん 〈ソフトめん(麦)＋みそ味かけ汁〉 牛乳(乳)　焼き餃子(麦)②　ミニトマト② ヨーグルト(乳)	**牛乳(乳)　豚肉** みそ　**大豆　とり肉** ヨーグルト(乳)	にんじん　キャベツ　たけのこ **もやし　長ねぎ　小松菜** しょうが　**にんにく**　玉ねぎ **にら　トマト**	ソフトめん(麦)　ごま　ごま油 ぶどう糖　小麦粉(麦)　でん粉 砂糖　水あめ　油　ラード	794 kcal	34.4 g	20.8 g	2.9 g
					夕食はうす味にしましょう。				
20	金	ごはん　牛乳(乳)・コーヒー味 県産青じそつくね(麦)　ねぎの油みそ 呉汁	**牛乳(乳)　大豆　豚肉　油揚げ** **豆腐**　みそ　かつお節　**とり肉** ひじき	**長ねぎ　小松菜**　しそ にんじん　玉ねぎ	**ごはん　おくいも(じゃがいも)** 三温糖　米油　小麦粉(麦) でん粉　砂糖　パン粉(麦)	798 kcal	32.5 g	24.9 g	2.5 g
24	火	＊　希望献立　＊　平第一小学校 平第二中学校	「みんなが「おいしい」と言ってくれると、うれしいです。残さず食べてください。」（平第一小学校より） 「大人気のメロンパンとバジルチキンと野菜シチューで栄養満点。みんなが笑顔になれるメニューだと思います。味わって食べてください。」（平第二中学校より）バジルチキンは別日(11/30)に提供します。						
		メロンパン(卵,乳,麦)　牛乳(乳) とり肉のから揚げ② さつまいもシチュー(乳,麦)　アセロラゼリー	牛乳(乳)　とり肉 チーズ(乳)　スキムミルク(乳) ほたて　豚肉	玉ねぎ　にんじん　しめじ パセリ　しょうが　アセロラ	メロンパン(卵,乳,麦)　砂糖 マーガリン(乳)　パーム油 バター(乳)　小麦粉(麦) さつまいも　米油　でん粉	929 kcal	38.5 g	29.6 g	2.4 g
25	水	麦ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜献立 アジフライ(麦)　れんこんのみそ金平 大根のみそ汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　豆腐　油揚げ 大豆　みそ　とり肉　あじ	大根　れんこん　ごぼう にんじん　ほうれん草	ごはん　大麦　米油　三温糖 小麦粉(麦)　パン粉(麦)	750 kcal	30.6 g	20.9 g	2.4 g
26	木	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜献立 まぐろカツ(麦)　ブロッコリーソテー どさんこ汁(乳)	牛乳(乳)　豚肉　豆腐　まぐろ 大豆　みそ　ベーコン　ほたて	にんじん　もやし　とうもろこし 長ねぎ　しょうが　にんにく ブロッコリー　キャベツ　玉ねぎ	ごはん　じゃがいも　米油　砂糖 バター(乳)　オリーブオイル 小麦粉(麦)　とうもろこし油 でん粉　菜種油　パン粉(麦)	855 kcal	32.5 g	29.9 g	2.5 g
27	金	ふくしまの恵みいっぱい給食② 一汁二菜献立 十穀入りごはん　牛乳(乳) 米粉のチキンカツ　マセドアンヌサラダ にらのトマトキムチスープ　県産桃ゼリー	全てのメニューに福島県産の食材が使われ、福島のおいしさが沢山つめこまれています。 牛乳(乳)　豚肉 豆腐　豚肉　とり肉	にんにく　しょうが　にんじん 干ししいたけ　玉ねぎ　白菜 りんご　トマト　長ねぎ　にら ブロッコリー　セロリ　桃	ごはん　あわ　大麦　はと麦　きび 発芽玄米　紫黒米　ひえ　はちみつ ごま油　砂糖　三温糖　マヨネーズ 米粉　米油　粉あめ　さつまいも	997 kcal	32.0 g	36.7 g	2.0 g
30	月	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜献立 とり肉のバジル焼き　ごぼうのカレー金平 豚汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　豚肉　豆腐 大豆　みそ　とり肉	こんにゃく　大根　にんじん 長ねぎ　ごぼう　さやいんげん こんにゃく　バジル　にんにく	ごはん　じゃがいも　ごま油 砂糖　ごま　オリーブオイル	692 kcal	32.4 g	16.9 g	2.1 g

給食回数：19回　エネルギー：808kcal　たんぱく質：33.0g　脂質：24.7g　カルシウム：450mg　食塩相当量：2.5g