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　（小学校）

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・ほうれんそう・もやし・こまつな・ブロッコリー・トマト・にんにく・さといも・りんご・おうとう・たまご・めひかり・ぶた肉・とり肉・とうふ・油あげ・こんにゃく



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	＊　一汁二菜こんだて　＊　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。							
		ごはん　牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) きりぼしだいこんとこまつなの油いため 玉ねぎのみそ汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　油あげ　とうふ みそ　だいず　さつまあげ かつおぶし　ぶた肉	玉ねぎ　にんじん　ほししいたけ さやえんどう　きりぼしだいこん こまつな	ごはん　さんおんとう　こめ油 こむぎこ(麦)　でんぷん　さとう パンこ(麦)	630 kcal	22.9 g	21.1 g	2.2 g
4	水	ナン(乳,麦)　牛乳(乳) ブロッコリーのソテー キーマカレー(乳) けんさんひとくちりんごゼリー	牛乳(乳)　とり肉　だいず チーズ(乳)　スキムミルク(乳) ベーコン　かんてん	玉ねぎ　にんじん　グリンピース トマト　かぼちゃ　にんにく しょうが　ブロッコリー　キャベツ とうもろこし　りんご　レモン	パン(乳,麦)　なたね油　だいず油 じゃがいも　こめこのカレールウ さとう　こめ油　オリーブオイル	夕食はうす味にしましょう。 654 kcal	 26.6 g	 22.5 g	 2.5 g
5	木	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜こんだて かつおカツ(麦) ほうれんそうともやしのごまあえ どさんこ汁(乳)　オレンジ	牛乳(乳)　ぶた肉　とうふ みそ　だいず　かつお	にんじん　もやし　とうもろこし 長ねぎ　しょうが　にんにく ほうれんそう　玉ねぎ　オレンジ	ごはん　じゃがいも　こめ油 バター(乳)　ごま　さとう こむぎこ(麦)　とうもろこし油 でんぷん　なたね油　パンこ(麦)	633 kcal	25.6 g	20.0 g	2.0 g
6	金	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)　あじつけにたまご(卵)　みかん	牛乳(乳)　ぶた肉 いか　たまご(卵)	はくさい　もやし　こまつな にんじん　たけのこ きくらげ　しょうが　みかん	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油　でんぷん　さとう	夕食はうす味にしましょう。 560 kcal	 26.9 g	 13.6 g	 2.6 g
9	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、ふくしまのおいしさが たくさん つめこまれています。							
		ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜こんだて こめこのチキンカツ　ソース マセドアンヌサラダ　かみかみメニュー にらのトマトキムチスープ　けんさんももゼリー	牛乳(乳)　とり肉 ぶた肉　こんぶ　とうふ	ブロッコリー　にんじん　セロリ にんにく　しょうが　ほししいたけ だいこん　にら　長ねぎ　はくさい トマト　もも	ごはん　こめこ　こめ油 さつまいも　さんおんとう マヨネーズ　はちみつ　ごま油 さとう　もちごめ　こなあめ	794 kcal	26.1 g	31.7 g	1.5 g
10	火	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜こんだて レバー入りつくね(麦)②　ツナ入りにびたし みそけんちん汁	牛乳(乳)　とうふ　だいず みそ　まぐろフレーク とり肉　とりレバー	にんじん　ごぼう　もやし だいこん　こんにゃく 長ねぎ　こまつな　玉ねぎ	ごはん　じゃがいも　こめ油　油 ごま　さとう　なたね油　ラード でんぷん　パンこ(麦)　だいず油	606 kcal	24.5 g	20.1 g	2.2 g
11	水	＊　希望こんだて　＊　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(11/25)に提供します。						
		メロンパン(卵,乳,麦)　牛乳(乳) とり肉のからあげ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　ぶた肉	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)　さとう マーガリン(乳)　パーム油 バター(乳)　こむぎこ(麦) さつまいも　こめ油　でんぷん 	767 kcal	29.9 g	26.5 g	1.8 g
12	木	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜こんだて いわしとさに　ごぼうのカレーきんぴら だいこんのみそ汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　とうふ　油あげ だいず　みそ　いわし かつおぶし 	だいこん　ほうれんそう こまつな　ごぼう　にんじん さやいんげん　こんにゃく	ごはん　ごま油　さとう　ごま でんぷん　さんおんとう	561 kcal	24.8 g	17.8 g	2.2 g
13	金	ごはん　あじつけのり　牛乳(乳) けんさんキャベツメンチカツ(麦) ぶた汁 	牛乳(乳)　ぶた肉　とうふ だいず　みそ　のり	こんにゃく　長ねぎ　にんじん だいこん　キャベツ　玉ねぎ	ごはん　おくいも(じゃがいも) こむぎこ(麦)　でんぷん　さとう 油　パンこ(麦)　こめ油	590 kcal	23.8 g	19.8 g	1.9 g

給食回数：19回　　エネルギー：637kcal　　たんぱく質：26.2g　　脂質：21.5g　　カルシウム：398mg　　食塩相当量：2.0g

◎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。

◎11/16～20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。）

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



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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
16	月	ごはん　牛乳(乳) めひかりフライ(麦)　いわきトマト肉みそ やさいときのこのみぞれ汁　かみかみメニュー ひとくちおうとうゼリー　一汁二菜こんだて	**牛乳(乳)**　とり肉　**油あげ** **とうふ**　**ぶた肉**　**だいず** みそ　**めひかり**　かんてん	**ほししいたけ　エリンギ　なめこ** **こまつな**　しょうが　**にんにく** だいこん　はくさい　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　**おうとう**	**ごはん**　でんぷん さとう　パンこ(麦) こめ油 和食給食のおたよりはこちらから	665 kcal	29.8 g	24.9 g	1.7 g
17	火	ごはん　おかかふりかけ　牛乳(乳) けんさんあつやきたまご(卵) 肉じゃが	**牛乳(乳)**　**ぶた肉** **だいず**　**たまご(卵)** のり　かつおぶし	**玉ねぎ**　にんじん　**こんにゃく** さやいんげん　**ほししいたけ**	**ごはん**　**おくいも(じゃがいも)** さとう　こめ油　でんぷん　油 コーンスターチ	602 kcal	24.5 g	18.3 g	2.1 g
		ふくしまの恵みいっぱい給食②　全てのメニューに福島県産の食材が使われ、ふくしまのおいしさが たくさん つめこまれています。							
18	水	じゅっこく入りごはん　牛乳(乳) けんさんむしどりねぎしおたれ　一汁二菜こんだて こんにゃくとだいずのにもの　かみかみメニュー きのこけんちん汁　ヨーグルト(乳)	**牛乳(乳)**　**とうふ** みそ　**ぶた肉**　**油あげ** こんぶ　**とり肉**　**だいず** **ヨーグルト(乳)**	**ほししいたけ　エリンギ　なめこ** **こまつな**　しょうが　**にんにく** だいこん　にんじん　ごぼう **こんにゃく**　**長ねぎ**　はねぎ	**ごはん**　**あわ**　**大むぎ**　**しこくまい** **はとむぎ**　**きび**　**はつがげんまい**　**ひえ** こめ油　**さといも**　さとう　でんぷん 水あめ　**おくいも(じゃがいも)** 夕食はうす味にしましょう。	655 kcal	28.1 g	20.1 g	2.3 g
19	木	ごはん　牛乳(乳) けんさんとりからあげ　ねぎの油みそ ご汁	**牛乳(乳)**　**だいず**　**ぶた肉** **油あげ**　**とうふ**　かつおぶし みそ　**とり肉**	**長ねぎ**　**こまつな** にんじん　しょうが	**ごはん**　**おくいも(じゃがいも)** さんおんとう　こめ油 でんぷん　さとう　油	628 kcal	26.0 g	23.0 g	2.1 g
20	金	みそかけうどん 〈ソフトめん(麦)＋みそあじかけ汁〉 牛乳(乳)　あげぎょうざ(麦)②　ミニトマト② とうにゅうプリン　かみかみメニュー	**牛乳(乳)**　**ぶた肉** みそ　とうにゅう	にんじん　キャベツ　**もやし** **長ねぎ**　しょうが　**ほししいたけ** **にんにく**　玉ねぎ　**にら**　**トマト**	ソフトめん(麦)　こむぎこ(麦) でんぷん　さとう　油　なたね油 ラード　こめ油　水あめ ショートニング 夕食はうす味にしましょう。	707 kcal	27.1 g	26.0 g	2.3 g
24	火	ごはん　牛乳(乳)・コーヒーあじ コーンしゅうまい(麦)　マーボーどうふ こめこのワンタンスープ　一汁二菜こんだて	牛乳(乳)　ぶた肉　とうふ みそ　だいず　たら	玉ねぎ　にんじん　ほししいたけ もやし　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　でんぷん　こめこ ごま油　さとう　こむぎこ(麦) 水あめ　ラード　パンこ(麦)	550 kcal	19.6 g	13.6 g	2.0 g
25	水	コッペパン(乳,麦)　だいずチョコクリーム(乳) 牛乳(乳)　とり肉のバジルやき ABCスープ(麦)　ヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　ベーコン　だいず とうにゅうチーズ　とり肉 ヨーグルト(乳)	にんじん　キャベツ　玉ねぎ セロリ　えだまめ　トマト にんにく　バジル	パン(乳,麦)　じゃがいも マカロニ(麦)　オリーブオイル だいずチョコクリーム(乳)	690 kcal	33.9 g	26.5 g	2.0 g
26	木	ごはん　牛乳(乳) あかうおのみそマヨやき もやしとひき肉のこしょういため しおけんちん汁　一汁二菜こんだて	牛乳(乳)　とうふ 油あげ　ぶた肉　とり肉 あかうお　みそ	にんじん　長ねぎ　ごぼう だいこん　こんにゃく　こまつな レモン　玉ねぎ　パセリ　もやし	ごはん　さといも　マヨネーズ しょくぶつせいチーズ　ごま油 こめ油　ラード　さとう	581 kcal	27.8 g	20.6 g	2.1 g
27	金	ムリなくおいしく減塩献立 【ふくしま健康応援メニュー】 むぎごはん　牛乳(乳) 青じそつくね(麦) ぶた肉とこまつなのしょうがいため キャベツととり肉のごまみそ汁　一汁二菜こんだて	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 ぶた肉　だいず　ひじき	キャベツ　エリンギ　にんじん 長ねぎ　だいこん　もやし　しめじ こまつな　玉ねぎ　しょうが　しそ	ごはん　大むぎ　ごま　こめ油 さんおんとう　さとう　でんぷん こむぎこ(麦)　パンこ(麦)	589 kcal	28.1 g	21.0 g	1.7 g
30	月	ごはん　牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦)・ソースかけ わかめとたまごのスープ(卵)　みかん	牛乳(乳)　とり肉 わかめ　たまご(卵) だいず　とりレバー	とうもろこし　玉ねぎ にんじん　みかん	ごはん　でんぷん　さとう なたね油　パーム油 パンこ(麦)　こめこ　こめ油	650 kcal	22.6 g	21.3 g	1.7 g