令和8年11月分学校給食予定献立表（中学校）

今月の食育目標
地域の産物を知ろう

11月の地場産物（予定）：ごはん・発芽胚芽米・米粉・牛乳・卵・豚肉・とり肉・くろかわかじき・目光・豆腐・生揚げ・油揚げ・こんにゃく・納豆・おくいも・もやし・なめこ・エリンギ・干ししいたけ・長ねぎ・芽子にんにく・キャベツ・大根・ほうれん草・小松菜・にら・トマト・じゅうねん・梨・りんご

平南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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	全国の郷土料理献立　＊　山梨県　＊ ごはん　牛乳(乳) 揚げ出し豆腐②(麦)・そぼろあんかけ ほうとう(麦)　青のり小魚　よくかむメニュー	ほうとうは、おもに山梨県で作られている郷土料理です。平打ちめんとかぼちゃやきのこ、季節の野菜、肉などをみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。 牛乳(乳)　豚肉　油揚げ みそ　豆腐　とり肉 青のり　片口いわし	にんじん　大根 白菜　かぼちゃ 長ねぎ　干ししいたけ　こねぎ	ごはん　ほうとう(麦) 小麦粉(麦)　でん粉 米油　砂糖	816 kcal	31.1 g	24.2 g	2.6 g
4	水	魚食給食・かじきカツ給食 ごはん　牛乳(乳) かじきカツ(麦)　パックソース ひじきの炒め煮 八杯汁　一汁二菜献立	小名浜海星高校では毎年、練習船「福島丸」に乗り込み、およそ2か月間の遠洋航海実習で船の操縦の仕方や魚のとり方を学習しています。今日は、小名浜海星高校の生徒のみなさんが北太平洋でとった「くろかわかじき」を使った「かじきカツ」給食です。お楽しみに！ 牛乳(乳)　なまあげ　とり肉 ほしひじき　だいず　さつまあげ くろかわかじき	干ししいたけ　ごぼう　にんじん　大根 こんにゃく　長ねぎ　さやいんげん	ごはん　里いも　でん粉 米油　砂糖　ごま パン粉(麦)	夕食はうす味にしましょう。 813 kcal	33.0 g	23.0 g	3.0 g
5	木	ポークカレーライス(麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーソテー　ヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　豚肉 豆乳　ベーコン ヨーグルト(乳)	にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ かぼちゃ　トマト　とうもろこし　ブロッコリー	ごはん　大麦　米油 じゃがいも カレールウ(麦)	夕食はうす味にしましょう。 846 kcal	28.3 g	23.8 g	2.8 g
6	金	塩ラーメン〈中華ソフトめん(麦)+ラーメンスープ〉 牛乳(乳)　しそ餃子③(麦) オレンジ　よくかむメニュー	牛乳(乳)　豚肉 大豆　とり肉	にんにく　しょうが　にんじん　もやし 干ししいたけ　白菜　とうもろこし　にら 長ねぎ　キャベツ　しそ　玉ねぎ　オレンジ	中華ソフトめん(麦)　米油 小麦粉(麦)　でん粉　砂糖 ラード　大豆油	823 kcal	31.4 g	26.5 g	2.5 g
9	月	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) 豆腐ハンバーグ(麦)・野菜おろしソースかけ キャベツととり肉のごまみそ汁　シークヮーサーゼリー	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県産キャベツやいわき市産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 大豆　豆腐	にんじん　だいこん　エリンギ キャベツ　しょうが　玉ねぎ にんにく　シークヮーサー	ごはん　米油　ごま でん粉　砂糖　ラード 小麦粉(麦)　パン粉(麦)	750 kcal	25.5 g	24.7 g	2.1 g
10	火	食パン(乳,麦)　牛乳(乳) チリコンカン ポトフスープ　チーズ(乳)　よくかむメニュー	牛乳(乳)　ウインナー 豚肉　大豆 チーズ(乳)	にんじん　玉ねぎ　かぶ　キャベツ ブロッコリー　にんにく　トマト	パン(乳,麦)　じゃがいも 米油　米粉	夕食はうす味にしましょう。 733 kcal	35.9 g	26.5 g	3.0 g
11	水	ごはん　雑穀ふりかけ　牛乳(乳) 枝豆とコーンのフリッター③(麦) 八宝菜(卵)　よくかむメニュー	牛乳(乳)　豚肉　いか うずら卵(卵)　かまぼこ かきエキス　かつお節　昆布	しょうが　干ししいたけ　にんじん たけのこ　玉ねぎ　もやし　キャベツ さやいんげん　枝豆　とうもろこし モロヘイヤ　かぼちゃ　大根葉　トマト	ごはん　米油　でん粉　ごま油 大豆油　砂糖　小麦粉(麦) 米粉　ひえ　キヌア　じゃがいも コーンスターチ　水あめ	822 kcal	27.6 g	30.1 g	2.1 g
12	木	混ぜ込みきのこごはん　牛乳(乳) ほっけ昆布しょうゆ焼き しょうが入り野菜のみそ汁　ぶどうゼリー	牛乳(乳)　豚肉　豆腐　みそ とり肉　油揚げ 高野豆腐　ほっけ	ごぼう　にんじん　大根　しょうが　長ねぎ 小松菜　干しいたけ　しめじ　えのきたけ トマト　ぶどう	ごはん　じゃがいも 砂糖　水あめ	747 kcal	35.9 g	17.5 g	2.7 g
13	金	カルシウム米入りごはん　焼きのり　牛乳(乳) レバーの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳)　のり　豚肉 さつま揚げ　厚揚げ とりレバー　とり肉	にんじん　玉ねぎ さやいんげん　しょうが　長ねぎ	ごはん　でん粉　砂糖 米油　じゃがいも　ごま	834 kcal	36.0 g	20.4 g	2.7 g

＊給食回数19回　　＊平均栄養価　エネルギー：792kcal　たんぱく質：32.0g　脂質：24.1g　カルシウム：415mg　食塩：2.6g

※いわき市の学校給食では、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。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに（　）で記載しています。　卵（卵）・牛乳(乳)・小麦(麦)・えび(え)・かに(か)

※海そう類は、海洋生物（小さなえび・かに）等が混じる可能性があります。　※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

11月(中学校)　　平南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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
地場産物活用週間（11月16日～11月20日）			福島県やいわき市産の食材（地場産物）を多く使った献立になっています。（地場産物の食材を太字で表示しています。）ぜひ味わって食べてください。						
16	月	☆地元料理人による「和食給食」献立☆　～魚食給食「めひかり」～ 11月24日は「和食の日」 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」の塩井大樹さんが考えました。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)　一汁二菜献立 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 **めひかり**　寒天	**干ししいたけ**　大根　**エリンギ**　**なめこ** 白菜　にんじん　しょうが　**芽子にんにく** 玉ねぎ　ごぼう　**トマト**　**長ねぎ**　**小松菜** さやいんげん　レモン　**黄桃**	**ごはん** でん粉　米油 砂糖　パン粉(麦) 和食給食のおたよりはこちらから	828 kcal	35.6 g	28.4 g	2.1 g
17	火	コッペパン(乳,麦)　いわき産梨ジャム　牛乳(乳) オムレツ(卵)・ケチャップソースかけ ベーコンと野菜のコンソメ煮	**牛乳(乳)**　**ベーコン** **卵(卵)**	にんじん　**大根**　玉ねぎ マッシュルーム　**梨**　レモン	パン(乳,麦)　米油　**おくいも** でん粉　砂糖　水あめ	夕食はうす味にしましょう。 737 kcal	30.2 g	22.5 g	3.0 g
18	水	ごはん　牛乳(乳)・コーヒー味 県産とりつくね(麦)・青菜あんかけ どさん子汁(乳)	**牛乳(乳)**　**豚肉** **豆腐**　みそ　**とり肉** 大豆　干しひじき 芽子にんにくは、芽から根まで丸ごと食べられます。	**芽子にんにく**　しょうが　にんじん **もやし**　とうもろこし　**長ねぎ** 玉ねぎ　**なめこ**　**ほうれん草**	**ごはん**　米油　**おくいも** バター(乳)　小麦粉(麦) でん粉　砂糖　パン粉(麦)	767 kcal	28.8 g	21.9 g	2.5 g
19	木	はつがまいごはん　牛乳(乳) 県産とんカツ(麦)・ソースかけ ほうれん草と油揚げのみそ汁	**牛乳(乳)**　**油揚げ**　**豆腐** みそ　大豆　**豚肉**	にんじん　玉ねぎ **ほうれん草**	**ごはん**　**発芽胚芽米**　**おくいも** 米油　小麦粉(麦)　でん粉 菜種油　パン粉(麦)　砂糖	夕食はうす味にしましょう。 757 kcal	29.7 g	22.6 g	2.8 g
20	金	リクエストメニュー　★　平第五小学校　★ 「みんなに人気なカレーとめんに、栄養たっぷりのキャベツのソテーを組み合わせました。ぜひ食べてください。」(平五小より) カレーうどん〈ソフトめん(麦)+カレー南蛮(麦)〉 牛乳(乳)　キャベツソテー りんご	**牛乳(乳)**　**豚肉**　**ベーコン**	**芽子にんにく**　**干ししいたけ**　にんじん 玉ねぎ　とうもろこし　**エリンギ** **キャベツ**　**小松菜**　**りんご**	ソフトめん(麦)　米油 カレールウ(麦)	夕食はうす味にしましょう。 775 kcal	32.8 g	18.6 g	2.8 g
24	火	ねじりパン(乳,麦)　牛乳(乳) サーモンフライ(麦) さつまいもと白菜のシチュー(乳,麦)	牛乳(乳)　豚肉 スキムミルク(乳)　チーズ(乳) ほたてエキス　マス	にんじん　玉ねぎ　しめじ 白菜　ほうれん草	パン(乳,麦)　さつまいも 小麦粉(麦)　生クリーム(乳) パン粉(麦)　大豆油　米油	889 kcal	35.2 g	32.9 g	2.1 g
25	水	一汁二菜献立 一汁二菜は、ごはんなどの主食に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(やさいのおかず)・汁物を組み合わせた、栄養のバランスがとりやすい献立です。 ごはん　牛乳(乳)　よくかむメニュー とり肉の照り焼き こんにゃくと細切昆布の煮物(麦)　白菜のみそ汁	牛乳(乳)　油揚げ　豆腐　みそ 豚肉　大豆　昆布　ちくわ(麦) かつお節　とり肉	玉ねぎ　白菜　小松菜 にんじん　こんにゃく　しょうが	ごはん　じゃがいも 米油　砂糖	夕食はうす味にしましょう。 776 kcal	36.5 g	23.9 g	3.1 g
26	木	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜献立 まぐろカツ(麦)　ねぎの油みそ のっぺい汁　みかん	牛乳(乳)　生揚げ　みそ かつお節　大豆 まぐろ　ほたてエキス	干ししいたけ　にんじん　大根 こんにゃく　長ねぎ　しょうが 玉ねぎ　みかん	ごはん　里いも　でん粉　米油 砂糖　小麦粉(麦)　とうもろこし油 菜種油　パン粉(麦)	夕食はうす味にしましょう。 793 kcal	26.6 g	23.3 g	2.8 g
27	金	＊　朝ごはんモデル献立　＊ 朝ごはんは、１日を元気に過ごすために必要な食事です。給食 を参考に栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！納豆は栄養たっぷりで手軽に食べられるのでおすすめです☆ ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜献立 県産大豆納豆　もやしと豚肉の油炒め かきたま汁(卵)	牛乳(乳)　とり肉 卵(卵)　豚肉　納豆	にんじん　玉ねぎ　小松菜 干ししいたけ　もやし　キャベツ　にら	ごはん　でん粉　米油　砂糖	746 kcal	37.3 g	21.6 g	2.7 g
30	月	ふくしまのおいしさたっぷり献立　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っぷり詰め込まれています☆ ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜献立 県産メンチカツ(麦) ほうれん草のじゅうねん和え いわき野菜の豚汁	牛乳(乳)　豚肉　豆腐 大豆　みそ　かまぼこ	ごぼう　にんじん　大根　こんにゃく なめこ　しょうが　長ねぎ　もやし ほうれん草　キャベツ　玉ねぎ	ごはん　おくいも 砂糖　じゅうねん 小麦粉(麦) パン粉(麦)　米油 いわき市の伝統野菜です。	803 kcal	31.1 g	26.0 g	2.6 g