令和8年11月分学校給食予定献立表（小学校）

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・はつがはいがまい・こめこ・牛乳・たまご・ぶた肉・とり肉・めひかり・とうふ・なまあげ・油あげ・こんにゃく・なっとう・おくいも・もやし・なめこ・エリンギ・ほししいたけ・長ねぎ・めごにんにく・キャベツ・だいこん・ほうれんそう・こまつな・にら・トマト・じゅうねん・りんご

平南部学校給食共同調理場

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	一汁二菜献立 ごはん　牛乳(乳) ほっけのこんぶしょうゆやき こんにゃくときりこんぶの煮もの(麦) はくさいのみそ汁 よくかむメニュー	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。 牛乳(乳)　油あげ　とうふ　みそ とり肉　だいず　こんぶ ちくわ(麦)　かつおぶし　ほっけ	玉ねぎ　はくさい　こまつな　にんじん こんにゃく　トマト	ごはん　じゃがいも　こめ油 さとう　水あめ	562 kcal	29.8 g	16.4 g	2.2 g
4	水	コッペパン(乳,麦)　いちごジャム　牛乳(乳) とり肉のバジルやき キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳)　とり肉　ベーコン チーズ(乳)　スキムミルク(乳) ほたてエキス	いちご　にんじん 玉ねぎ　とうもろこし キャベツ　にんにく　バジル	パン(乳,麦)　水あめ こむぎこ(麦)　さとう パーム油　オリーブオイル	604 kcal	33.8 g	18.0 g	2.0 g
5	木	しおラーメン〈ちゅうかソフトめん(麦)+ラーメンスープ〉 牛乳(乳)　しそぎょうざ②(麦) オレンジ よくかむメニュー	牛乳(乳)　ぶた肉 だいず　とり肉	にんにく　しょうが　にんじん　もやし ほししいたけ　はくさい　とうもろこし 長ねぎ　にら　キャベツ　しそ　玉ねぎ オレンジ	中華ソフトめん(麦)　こめ油 こむぎこ(麦)　でんぷん　さとう ラード　だいず油	610 kcal	24.1 g	20.7 g	1.9 g
6	金	ポークカレーライス(麦)〈ごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーソテー	牛乳(乳)　ぶた肉 とうにゅう　ベーコン	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　こめ油　じゃがいも カレールウ(麦)	夕食はうす味にしましょう。 602 kcal	22.1 g	18.2 g	2.3 g
9	月	ふくしまのおいしさたっぷり献立 ごはん　牛乳(乳) 県産メンチカツ(麦) ほうれんそうのじゅうねんあえ いわきやさいのとん汁 一汁二菜献立	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☆ 牛乳(乳)　ぶた肉　とうふ だいず　みそ　かまぼこ	ごぼう　にんじん　だいこん　こんにゃく なめこ　しょうが　長ねぎ　もやし ほうれんそう　キャベツ　玉ねぎ	ごはん　おくいも さとう　じゅうねん こむぎこ(麦) パンこ(麦)　こめ油 いわき市の伝統野菜です。	632 kcal	25.5 g	22.0 g	2.0 g
10	火	全国の郷土料理献立　＊　山梨県　＊ ごはん　牛乳(乳) あげだしどうふ(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)　ぶた肉　油あげ みそ　とうふ　とり肉 青のり　かたくちいわし	にんじん　だいこん はくさい　かぼちゃ 長ねぎ　ほししいたけ　こねぎ	ごはん　ほうとう(麦) こむぎこ(麦)　でんぷん こめ油　さとう	596 kcal	24.2 g	17.5 g	2.1 g
11	水	食パン(乳,麦)　牛乳(乳) チリコンカン ポトフスープ　ヨーグルト(乳) よくかむメニュー	牛乳(乳)　ウインナー ぶた肉　だいず ヨーグルト(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 こめ油　こめこ	夕食はうす味にしましょう。 648 kcal	30.8 g	23.2 g	2.5 g
12	木	むぎごはん　牛乳(乳) ささみカツ(麦)・シャリアピンソースかけ ベーコンとやさいのコンソメ煮	牛乳(乳)　ベーコン だいず　とり肉	にんじん　だいこん　セロリ　玉ねぎ マッシュルーム　にんにく　レモン	ごはん　おおむぎ　こめ油 じゃがいも　こむぎこ(麦) コーンスターチ　パンこ(麦) タピオカこ　さとう　でんぷん	638 kcal	26.0 g	19.4 g	1.9 g
13	金	ごはん　ざっこくふりかけ　牛乳(乳) えだまめとコーンのフリッター②(麦) はっぽうさい よくかむメニュー	牛乳(乳)　ぶた肉　いか かまぼこ　かきエキス かつおぶし　こんぶ	しょうが　ほししいたけ　にんじん たけのこ　玉ねぎ　もやし　キャベツ さやいんげん　えだまめ　とうもろこし モロヘイヤ　かぼちゃ　だいこん葉　トマト	ごはん　こめ油　でんぷん　ごま油 だいず油　さとう　こむぎこ(麦) こめこ　ひえ　キヌア　じゃがいも コーンスターチ　水あめ	578 kcal	22.6 g	18.2 g	1.7 g

※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。 たまご（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、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

11月(小学校)　　平南部学校給食共同調理場

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	ごはん　牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)・あおなあんかけ どさんこ汁(乳)	**牛乳(乳)　ぶた肉** **とうふ**　みそ　**とり肉** だいず　ほしひじき 身子にんにくは、芽から根まで丸ごと食べられます。	**めごにんにく**　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**　**ほうれんそう**	**ごはん**　こめ油　**おくいも** バター(乳)　こむぎこ(麦) でんぷん　さとう　パンこ(麦)	585 kcal	24.6 g	19.8 g	2.0 g
17	火	＊　朝ごはんモデル献立　＊ ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜献立 県産だいずなっとう　もやしとぶた肉の油いため ほうれんそうと油あげのみそ汁	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☆ **牛乳(乳)　油あげ** **とうふ**　みそ **ぶた肉**　**なっとう**	にんじん　玉ねぎ　**ほうれんそう** **ほししいたけ**　**もやし** **キャベツ**　**にら**	**ごはん**　**おくいも** こめ油　さとう	611 kcal	30.8 g	20.0 g	2.5 g	夕食はうす味にしましょう。
18	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。 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 やさいときのこのみぞれ汁　ひとくちおうとうゼリー	「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 和食給食のおたよりはこちらから **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**　だいこん　**エリンギ**　**なめこ** はくさい　にんじん　しょうが　**めごにんにく** 玉ねぎ　ごぼう　**トマト**　**長ねぎ**　**こまつな** さやいんげん　レモン　**おうとう**	**ごはん** でんぷん　こめ油 さとう　パンこ(麦)	672 kcal	30.3 g	26.2 g	1.7 g	
19	木	リクエストメニュー　★　平第五小学校　★ カレーうどん〈ソフトめん(麦)+カレーなんばん(麦)〉 牛乳(乳)　キャベツソテー りんご	「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) **牛乳(乳)　ぶた肉　ベーコン**	**めごにんにく　ほししいたけ**　にんじん 玉ねぎ　とうもろこし　**エリンギ** **キャベツ　こまつな　りんご**	ソフトめん(麦)　こめ油 カレールウ(麦)	600 kcal	25.5 g	16.2 g	2.3 g	夕食はうす味にしましょう。
20	金	はつがまいごはん　牛乳(乳) 県産とんカツ(麦)・ソースかけ かきたま汁(卵)	**牛乳(乳)　とり肉　とうふ** **たまご(卵)**　だいず　**ぶた肉**	にんじん　玉ねぎ **ほうれんそう**	**ごはん　はつがはいがまい** でんぷん　こむぎこ(麦)　こめ油 なたね油　パンこ(麦)　さとう	616 kcal	28.8 g	21.9 g	2.3 g	夕食はうす味にしましょう。
24	火	ごはん　牛乳(乳)・コーヒー味 マーボーあつあげ 肉だんごとはるさめのスープ(麦)	牛乳(乳)　だいず　とり肉 ぶた肉　みそ　あつあげ	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ ほうれんそう　にんにく しょうが　ほししいたけ　たけのこ	ごはん　でんぷん　さとう ラード　パンこ(麦)　だいず油 はるさめ　ごま油	585 kcal	19.7 g	16.9 g	2.1 g	
25	水	ねじりパン(乳,麦)　牛乳(乳) サーモンフライ(麦) さつまいもとはくさいのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳)　ぶた肉 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　はくさい ほうれんそう　しょうが	パン(乳,麦)　さつまいも こむぎこ(麦)　なまクリーム(乳) でんぷん　なたね油　パンこ(麦) だいず油　こめ油	684 kcal	26.9 g	26.2 g	1.6 g	
26	木	まぜこみきのこごはん　牛乳(乳) あつやきたまご(卵,麦) しょうが入りやさいのみそ汁	牛乳(乳)　ぶた肉　とうふ　みそ とり肉　油あげ　こおりどうふ たまご(卵)	ごぼう　にんじん　だいこん　しょうが 長ねぎ　こまつな　ほししいたけ しめじ　えのきたけ	ごはん　じゃがいも さとう　こむぎこ(麦) でんぷん　油	567 kcal	26.5 g	16.7 g	2.3 g	夕食はうす味にしましょう。
27	金	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)　なまあげ　みそ かつおぶし　だいず まぐろ　ほたてエキス	ほししいたけ　にんじん　だいこん こんにゃく　長ねぎ　しょうが 玉ねぎ　みかん	ごはん　さといも　でんぷん　こめ油 さとう　こむぎこ(麦)　とうもろこし油 なたね油　パンこ(麦)	614 kcal	20.9 g	18.6 g	2.0 g	
30	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) とうふハンバーグ・やさいおろしソースかけ キャベツととり肉のごまみそ汁　ぶどうゼリー	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　だいず とうふ　おから	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　ぶどう	ごはん　こめ油　ごま でんぷん　さとう　なたね油	578 kcal	20.8 g	16.5 g	1.9 g	

＊給食回数19回　　＊平均栄養価　エネルギー：610kcal　たんぱく質：26.0g　脂質：19.6g　カルシウム：374mg　食塩：2.1g