令和8年11月分　学校給食予定献立表　（中学校）



いわき農産物
マスコットキャラクター
アグリン☆ファイブ

今月の食育目標：地域の産物を知ろう

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう！

四倉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
2	月	栗としめじの混ぜごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳)　かつおフライ(麦) 豚汁 ごはんと具をよく混ぜてから配膳しましょう。	牛乳(乳)　豚肉　豆腐 みそ　とり肉 高野豆腐　かつお	こんにゃく　にんじん 大根　長ねぎ しめじ　かんぴょう	ごはん　じゃがいも　砂糖 くり　米油　小麦粉(麦) でん粉　パン粉(麦)	738 kcal	34.6 g	22.8 g	2.3 g
		文化の日							
☆☆「いい歯になろう！」カミカミ献立☆☆　今日は、かむことを意識する献立にしました。いわしやこんにゃくなど、よくかんで食べてください。（11月8日は「いい歯の日」です。）									
4	水	麦ごはん　牛乳(乳) いわしの揚げびたし　三角こんにゃくのおかか煮 四倉パパイヤとわかめのスープ	牛乳(乳)　とり肉 わかめ　豆腐 かつお節　いわし	玉ねぎ　にんじん　ほうれん草 長ねぎ　パパイヤ　こんにゃく 竹の子　さやいんげん　しょうが	ごはん　大麦 でん粉　砂糖 米油	740 kcal	35.3 g	21.6 g	2.3 g
5	木	ごはん　牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ　ブロッコリーソテー 春雨とキャベツのスープ	牛乳(乳)　豚肉 ベーコン 大豆　とり肉	にんじん　キャベツ　玉ねぎ きくらげ　ほうれん草　ブロッコリー とうもろこし　マッシュルーム　トマト	ごはん　春雨　米油　米粉 でん粉　砂糖 米粉のデミグラスソース	731 kcal	30.0 g	20.1 g	2.4 g
6	金	食パン(乳,麦)　いちごジャム　牛乳(乳) とり肉(手羽)のバジル焼き　小松菜とエリンギのソテー 秋の香りシチュー(乳,麦)	牛乳(乳)　とり肉 チーズ(乳)　スキムミルク(乳) ウィンナーソーセージ	しめじ　玉ねぎ　にんじん　キャベツ エリンギ　小松菜　とうもろこし にんにく　バジル	パン(乳,麦)　いちごジャム　さつまいも くり　ルゥ(乳,麦) 米粉　米油　オリーブオイル	887 kcal	40.0 g	31.4 g	2.4 g
9	月	ごはん　牛乳(乳) さばのみそ煮　切干大根の含め煮 根菜汁　グレープゼリー	牛乳(乳)　とり肉　豆腐 豚肉　油揚げ さば　みそ	にんじん　ごぼう　大根　長ねぎ ほうれん草　切干大根　こんにゃく 干ししいたけ　さやいんげん　ぶどう	ごはん　じゃがいも 米油　砂糖	794 kcal	31.4 g	21.9 g	2.6 g
10	火	ごはん　おかかふりかけ　牛乳(乳) 春巻き(麦)　ツナとキャベツのソテー トック卵スープ(卵)	牛乳(乳)　のり　かつお節 豚肉　卵(卵)　みそ とり肉　まぐろオイルフレーク	干ししいたけ　にんじん　もやし 長ねぎ　にら　にんにく　とうもろこし キャベツ　小松菜　竹の子　玉ねぎ	ごはん　砂糖　トック　ごま油 ごま　米粉　小麦粉(麦)　でん粉 春雨　ラード　大豆油　米油	795 kcal	27.1 g	24.8 g	2.9 g
11月は「朝食について見直そう週間運動」があります！ ☆☆☆朝ごはんモデル献立☆☆☆ 主食+主菜+副菜+汁ものがそろった朝ごはんを食べると体や脳が目覚め、元気に勉強や運動に取り組むことができます。早ね・早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう！ 寒い朝は汁物を食べて体を温めよう！									
11	水	麦ごはん　牛乳(乳) 納豆　凍み豆腐の煮しめ どさんこ汁(乳) 忙しい朝は、納豆や作り置きのおかずを組み合わせるのがおすすめ！	牛乳(乳)　豚肉　豆腐 みそ　とり肉　さつまあげ 高野豆腐　納豆	にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　長ねぎ しょうが　にんにく　ごぼう　大根 こんにゃく　干ししいたけ　さやいんげん	ごはん　大麦 じゃがいも　米油 バター(乳)　砂糖 スマホでレシピ	813 kcal	36.4 g	24.3 g	2.6 g
12	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)　豆とかぼちゃのコロッケ(麦) バナナ	牛乳(乳)　豚肉 いんげん豆 大豆	にんじん　もやし　玉ねぎ　竹の子 きくらげ　小松菜　しょうが かぼちゃ　バナナ	中華ソフトめん(麦)　米油　でん粉 小麦粉(麦)　砂糖 パン粉(麦)　大豆油	885 kcal	32.8 g	26.1 g	2.8 g
13	金	コッペパン(乳,麦)　レモンハニー　牛乳(乳) レモンバジルナゲット②　じゃが芋とベーコンの粉ふき芋 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳)　とり肉 ベーコン 大豆	キャベツ 玉ねぎ　にんじん　しめじ セロリ　にんにく　パセリ	パン(乳,麦)　大麦　レモンハニー 米油　じゃがいも　オリーブオイル でん粉　米粉	731 kcal	29.9 g	22.3 g	2.7 g

11月は地産地消週間があります

旬の地場産物を食べること(地産地消)は、地域の産業（農業や漁業など）を知り、応援することでもあります。
また、地場産物は新鮮で栄養価も高く、環境負担もかかりにくいなどのメリットもあります。



11月23日は　勤労感謝の日

みなさんが食べている給食は、食材を育てる生産者さんをはじめ、配送する人、調理をする人などたくさんの人に支えられています。
「気持ちをこめてあいさつをする」「食器をていねいにあつかう」など、感謝の気持ちを行動に表してみてませんか？



DIGITAL★食育情報
＊おうちの人といっしょにみてね＊
（いわき市四倉給調HP）

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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）
◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10ｇ少なくなっています。
◆給食センターでは、原材料にそば・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が、製造工場で混入する可能性があります。
◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
◆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）　　四倉学校給食共同調理場

◎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！（太文字の食品は、福島県産のものを使う予定です）

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。

和食給食のおたよりはこちらから

「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	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
16	月	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 野菜ときのこのみぞれ汁　一口黄桃ゼリー	**牛乳(乳)　とり肉　豆腐** **油揚げ　豚肉　大豆ミート** みそ　**めひかり**　**大豆**　寒天	**干ししいたけ**　大根　**なめこ　エリンギ** **小松菜**　にんじん　**にんにく　玉ねぎ** ごぼう　**トマト　長ねぎ**　レモン　**黄桃**	**ごはん**　でん粉 米油　砂糖　**米粉** 小麦粉(麦)　パン粉(麦)	820 kcal	36.3 g	28.4 g	2.1 g
17	火	ひき肉とトマトのカレーライス 牛乳(乳)　もやしと小松菜のナムル 皮つきりんご	**牛乳(乳)　豚肉** **大豆ミート　大豆** 皮ごとよくかんで食べましょう！	**トマト**　玉ねぎ　にんじん **ブロッコリー　にんにく　もやし** **小松菜　りんご**	**ごはん　じゃがいも** 米粉カレールゥ　米油　砂糖 はちみつ　ごま油　ごま　水あめ	783 kcal	28.2 g	20.8 g	2.6 g
18	水	ごはん　牛乳(乳) とりつくね(麦) 玉ねぎと豚肉のうま煮　いわきのいも食べくらべ汁	**牛乳(乳)　豆腐　みそ　大豆** **豚肉　生揚げ　高野豆腐** **とり肉**　ひじき	にんじん　玉ねぎ **長ねぎ　干ししいたけ** **こんにゃく　こねぎ**	小麦粉(麦)　**たいはく(さつまいも)** パン粉(麦)　**おくいも(じゃがいも)** **ごはん**　砂糖　米油　でん粉	817 kcal	34.8 g	25.3 g	2.5 g
19	木	ごはん　牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ もやしとピーマンのソテー　みそワンタンスープ	**牛乳(乳)　豚肉** **大豆ミート　ベーコン** **とり肉　みそ**	**玉ねぎ**　にんじん　**もやし　きくらげ** **長ねぎ　にら　にんにく**　キャベツ **ピーマン　りんご**	**ごはん**　でん粉 **米粉**　米油 砂糖　**米粉ワンタン**	820 kcal	34.0 g	28.9 g	2.4 g
20	金	食パン(乳,麦)　梨ジャム　牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ブロッコリーのガーリックソテー　パパイヤのとろみスープ	**牛乳(乳)　豚肉** **ウィンナーソーセージ** **卵(卵)** パパイヤは四倉町で栽培されています。	レモン　**パパイヤ**　玉ねぎ　**長ねぎ** **小松菜**　しょうが　**ブロッコリー** とうもろこし　にんじん　**にんにく**　**トマト**	パン(乳,麦)　砂糖 でん粉　こめ油 **米粉　梨ジャム**	749 kcal	31.8 g	25.1 g	2.9 g
24	火	ごはん　牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・てりやきソースかけ　れんこんのみそ炒め にらたまみそ汁(卵)　野菜と果物ゼリー	今日のみそ汁は煮干しのだし！ 牛乳(乳)　とり肉 豆腐　卵(卵) みそ　豚肉　大豆	にんじん　玉ねぎ　にら　れんこん こんにゃく　さやいんげん　しょうが トマト　みかん　オレンジ　りんご	ごはん　砂糖　米粉 米油　小麦粉(麦)　でん粉 ラード　パン粉(麦)　水あめ	832 kcal	33.1 g	26.1 g	2.8 g
25	水	ごはん　牛乳(乳) **かじきカツ(麦)**　パックソース ひじきの油炒め　八杯汁	牛乳(乳)　生揚げ ひじき　とり肉 大豆　**かじき** 「常磐もの」はこのマークが目印！	こんにゃく　にんじん 大根　長ねぎ さやいんげん	ごはん　里芋 でん粉　砂糖 米油　パン粉(麦)	806 kcal	32.3 g	24.2 g	2.5 g
26	木	豚肉ときのこのうどん<ソフトめん(麦)＋豚肉ときのこのかけ汁> 牛乳(乳)・コーヒー 手作りさつまいも天ぷら(麦)　みかん	牛乳(乳)　豚肉 油揚げ	玉ねぎ　にんじん　しめじ　なめこ えのきたけ　ほうれん草　長ねぎ みかん	ソフトめん(麦)　さつまいも 小麦粉(麦)　でん粉　米油 砂糖	848 kcal	31.8 g	19.8 g	2.3 g
27	金	ねじりパン(乳,麦)　牛乳(乳) とり肉のガーリック焼き　野菜炒め クラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳)　とり肉　あさり 白花豆　チーズ(乳)　スキムミルク(乳) ベーコン	にんじん　玉ねぎ　しめじ にんにく　ピーマン もやし　キャベツ	パン(乳,麦)　砂糖　マーガリン(乳) じゃがいも　ルゥ(乳,麦)　米粉 オリーブオイル　米油	843 kcal	41.7 g	31.4 g	2.8 g
30	月	ごはん　牛乳(乳) メンチカツ(麦)　五目きんぴら キャベツととり肉のごまみそ汁	牛乳(乳)　とり肉　豆腐 油揚げ　みそ　くきわかめ 大豆　豚肉	キャベツ　玉ねぎ　大根 にんじん　エリンギ ごぼう　れんこん	ごはん　ごま　ごま油　米油 砂糖　米粉　小麦粉(麦) でん粉　パン粉(麦)　大豆油	828 kcal	30.1 g	29.7 g	2.0 g

いわきのおいしいもの発見！いわき食べてくんちぇ献立☆「太白(さつまいも)＆おくいも(じゃがいも)」

今日のみそ汁には、いわき伝統野菜の「太白」と「おくいも」を使いました。どちらも大切に受け継がれてきた味です。

いわき伝統野菜とは、自家採取や株分けによって受け継がれてきた在来作物です。昔から人々の生活を支えてきたことから「地域の知的財産」や「生きた文化財」とも言われています。

☆☆「だしで味わう和食の日」献立☆☆　11月24日は、"いい日本食"「和食の日」です。ごはんと一緒に、だしのきいた汁物を食べて、和食のおいしさを感じましょう。

魚食給食　・かじきカツ給食
今日の常磐ものは「かじき」です！

小名浜海星高校の生徒のみなさんは、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。今日は生徒のみなさんが、北太平洋沖でとったかじきを使った「かじきカツ」です。おいしく食べましょう。

☆☆ふくしま健康応援メニュー「キャベツ」☆☆

「ふくしま健康応援メニュー」は、福島県の旬の野菜を使い、減塩(うす味)に気を付けたメニューです。県内の学校給食や食堂で提供されます。

給食回数：19回　エネルギー：803kcal　たんぱく質：33.2g　脂質：25.0g　カルシウム：460mg　食塩相当量：2.5g