令和8年11月分　学校給食予定献立表　（小学校）

はしは、まいにちもってかえって、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！



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

四倉学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	くりとしめじのまぜごはん<ぐんりょうごはん> 牛乳(乳)　かつおフライ(麦) ぶた汁 ごはんと具をよく混ぜてから、配膳しましょう。	牛乳(乳)　ぶた肉　とうふ みそ　とり肉 こうやどうふ　かつお	こんにゃく　にんじん だいこん　長ねぎ しめじ　かんぴょう	ごはん　じゃがいも　さとう くり　こめ油　こむぎ粉(麦) でんぷん　パン粉(麦)	567 kcal	27.9 g	19.1 g	2.0 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	むぎごはん　牛乳(乳) いわしのあげびたし　さんかくこんにゃくのおかか煮 よつくらパパイヤとわかめのスープ	牛乳(乳)　とり肉 わかめ　とうふ かつおぶし　いわし	玉ねぎ　にんじん　ほうれんそう 長ねぎ　パパイヤ　こんにゃく たけのこ　さやいんげん　しょうが	ごはん　おおむぎ でんぷん　さとう こめ油	567 kcal	28.3 g	18.4 g	2.0 g
5	木	食パン(乳,麦)　いちごジャム　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 あきのかおりシチュー(乳,麦)	牛乳(乳)　とり肉　チーズ(乳) スキムミルク(乳)　ベーコン だいず　ぶた肉	しめじ　玉ねぎ　にんじん ブロッコリー　とうもろこし マッシュルーム　トマト	パン(乳,麦)　いちごジャム　さつまいも さとう　くり　ルゥ(乳,麦)　こめ油　こめ粉 でんぷん　こめ粉のデミグラスソース	691 kcal	29.2 g	21.8 g	2.0 g
6	金	ごはん　牛乳(乳) とり肉(てば)のバジルやき　こまつなとエリンギのソテー 肉だんごとはるさめのスープ(麦)	牛乳(乳)　だいず　とり肉 ウィンナーソーセージ	玉ねぎ　にんじん　ほししいたけ ほうれんそう　キャベツ　エリンギ こまつな　とうもろこし　にんにく　バジル	ごはん　でんぷん　さとう　ラード パン粉(麦)　だいず油　はるさめ こめ油　こめ粉　オリーブオイル	635 kcal	26.8 g	24.8 g	1.9 g
9	月	ごはん　牛乳(乳) さばのみそ煮　きりぼしだいこんのふくめ煮 こんさい汁　グレープゼリー	牛乳(乳)　とり肉　とうふ ぶた肉　油あげ さば　みそ	にんじん　ごぼう　だいこん　長ねぎ ほうれんそう　きりぼしだいこん　こんにゃく ほししいたけ　さやいんげん　ぶどう	ごはん　じゃがいも こめ油　さとう	617 kcal	24.5 g	18.0 g	2.2 g
10	火	ごはん　おかかふりかけ　牛乳(乳) はるまき(麦)　ツナとキャベツのソテー トックたまごスープ(卵)	牛乳(乳)　のり　かつおぶし ぶた肉　たまご(卵)　みそ とり肉　まぐろオイルフレーク	ほししいたけ　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　こまつな　たけのこ　玉ねぎ	ごはん　さとう　トック　ごま油 ごま　こめ粉　こむぎ粉(麦)　でんぷん はるさめ　ラード　だいず油　こめ油	621 kcal	22.1 g	20.2 g	2.1 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	むぎごはん　牛乳(乳) なっとう しみどうふの煮しめ　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)　ぶた肉　とうふ みそ　とり肉　さつまあげ こうやどうふ　なっとう	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　だいこん こんにゃく　ほししいたけ　さやいんげん	ごはん　おおむぎ じゃがいも　こめ油 バター(乳)　さとう	597 kcal	28.1 g	19.2 g	2.1 g
12	木	コッペパン(乳,麦)　ブルーベリージャム　牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) おおむぎいりやさいスープ　バナナ	牛乳(乳) とり肉 だいず	キャベツ　玉ねぎ　にんじん しめじ　セロリ　にんにく かぼちゃ　バナナ	パン(乳,麦)　ブルーベリージャム おおむぎ　こめ油　こむぎ粉(麦) じゃがいも　さとう　パン粉(麦)	670 kcal	27.2 g	22.8 g	1.9 g
13	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)　れんこんはさみあげ(卵,麦) じゃがいもとベーコンの粉ふきいも	牛乳(乳)　ぶた肉　とり肉 たまご(卵) ベーコン	にんじん　もやし　玉ねぎ　たけのこ きくらげ　こまつな　しょうが れんこん　ほししいたけ　パセリ	ちゅうかソフトめん(麦)　こめ油　でんぷん こむぎ粉(麦)　さとう　水あめ　パン粉(麦) だいず油　じゃがいも　オリーブオイル	607 kcal	26.1 g	18.1 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て、地域の産業（農業や漁業など）を知り、おいしさを実感しましょう！



11月23日は　勤労感謝の日

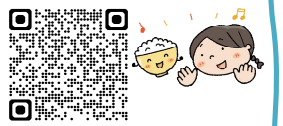
みなさんが食べている給食は、食材を育てる生産者さんをはじめ、配送する人、調理をする人などたくさんの人に支えられています。

「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。　たまご…（卵）　牛乳…（乳）　小麦…（麦）　えび…（え）　かに…（か）

◆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。

◆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。

◆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（小学校）　　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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	**牛乳(乳)　とり肉　とうふ** **油あげ　ぶた肉　だいずミート** みそ　**めひかり**　**だいず**　かんてん	**ほししいたけ**　だいこん　**なめこ**　**エリンギ** **こまつな**　にんじん　**にんにく**　玉ねぎ **ごぼう**　**トマト**　**長ねぎ**　**レモン**　**おうとう**	**ごはん**　でんぷん こめ油　さとう　**こめ粉** こむぎ粉(麦)　パン粉(麦)	671 kcal	30.2 g	26.4 g	1.7 g
17	火	ひき肉とトマトのカレーライス 牛乳(乳)　もやしとこまつなのナムル かわつきりんご	**牛乳(乳)　ぶた肉** **だいずミート　だいず** 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** **こまつな　りんご**	**ごはん　じゃがいも** こめ粉カレールゥ　こめ油　さとう はちみつ　ごま油　ごま　水あめ	620 kcal	23.3 g	17.8 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。

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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
18	水	ごはん　牛乳(乳) とりつくね(麦) 玉ねぎとぶた肉のうま煮　いわきのいも食べくらべ汁	**牛乳(乳)　とうふ**　みそ　**だいず** **ぶた肉　なまあげ**　こうやどうふ **とり肉**　ひじき	にんじん　玉ねぎ **長ねぎ　ほししいたけ** こんにゃく　**こねぎ**	こむぎ粉(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**　さとう　こめ油　でんぷん	625 kcal	26.8 g	20.4 g	1.9 g
19	木	食パン(乳,麦)　なしジャム　牛乳(乳) オムレツ(卵)・アップルソースかけ　もやしとピーマンのソテー よつくらパパイヤのとろみスープ	**牛乳(乳)　ぶた肉** **ベーコン** **たまご(卵)**	レモン　**パパイヤ**　玉ねぎ **長ねぎ　こまつな　にんにく** **もやし**　キャベツ　**ピーマン**　**りんご** パパイヤは四倉町で栽培されています。	パン(乳,麦)　さとう こめ油　でんぷん **なしジャム　こめ粉**	598 kcal	26.0 g	19.2 g	2.6 g
20	金	ごはん　牛乳(乳) とり肉のトマトソースかけ ブロッコリーのガーリックソテー　みそワンタンスープ	**牛乳(乳)　ぶた肉　だいずミート** みそ　**ウィンナーソーセージ** **とり肉**	玉ねぎ　にんじん　**もやし** **きくらげ　長ねぎ　にら　にんにく** **ブロッコリー**　とうもろこし　**トマト**	**ごはん**　でんぷん **こめ粉**　こめ油 **米粉ワンタン**	658 kcal	26.7 g	24.9 g	1.7 g

いわきのお米だマイ♪

☆☆「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。

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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
24	火	ごはん　牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・てりやきソースかけ れんこんのみそいため　にらたまみそ汁(卵)	牛乳(乳)　とり肉 とうふ　たまご(卵) みそ　ぶた肉　だいず	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	ごはん　さとう　こめ粉 こめ油　こむぎ粉(麦) でんぷん　ラード　パン粉(麦)　水あめ	642 kcal	27.7 g	23.4 g	2.2 g

今日のみそ汁は、煮干しのだし！

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、船のそうじゅう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。

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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
25	水	ごはん　牛乳(乳) **かじきカツ(麦)**　パックソース ひじきの油いため　はちはい汁	牛乳(乳)　なまあげ ひじき　とり肉 だいず　**かじき**	こんにゃく　にんじん だいこん　長ねぎ さやいんげん	スマホでレシピ ごはん　さといも でんぷん　さとう こめ油　パン粉(麦)	636 kcal	26.6 g	20.5 g	2.1 g
26	木	ねじりパン(乳,麦)　牛乳(乳) レモンバジルナゲット② クラムチャウダー(乳,麦)　みかん	牛乳(乳)　とり肉　あさり しろはなまめ　チーズ(乳) スキムミルク(乳)　だいず	にんじん　玉ねぎ　しめじ バジル　レモン　みかん	パン(乳,麦)　さとう　マーガリン(乳) じゃがいも　ルゥ(乳,麦)　でんぷん こめ粉　こめ油	639 kcal	27.0 g	22.8 g	2.0 g
27	金	ぶた肉ときのこのうどん＜ソフトめん(麦)＋ぶた肉ときのこのかけ汁＞ 牛乳(乳)　てづくりさつまいも天ぷら(麦) やさいいため	牛乳(乳)　ぶた肉 油あげ ベーコン	玉ねぎ　にんじん　しめじ　なめこ えのきたけ　ほうれんそう　長ねぎ ピーマン　もやし　キャベツ	ソフトめん(麦)　さつまいも こむぎ粉(麦)　でんぷん こめ油　こめ粉	609 kcal	26.9 g	18.2 g	2.2 g

「常磐もの」はこのマークが目印！

☆☆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。

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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
30	月	ごはん　牛乳(乳) メンチカツ(麦)　ごもくきんぴら キャベツととり肉のごまみそ汁	牛乳(乳)　とり肉　とうふ 油あげ　みそ　くきわかめ だいず　ぶた肉	キャベツ　玉ねぎ　だいこん にんじん　エリンギ ごぼう　れんこん	スマホでレシピ ごはん　ごま　ごま油　こめ油 さとう　こめ粉　こむぎ粉(麦) でんぷん　パン粉(麦)　だいず油	618 kcal	23.5 g	22.5 g	1.5 g

給食回数：19回　　エネルギー：626kcal　　たんぱく質：26.6g　　脂質：21.0g　　カルシウム：399mg　　食塩相当量：2.0g