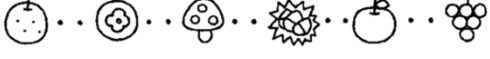
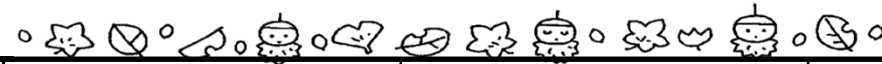
 平成28年11月分 学校給食予定献立表（中学校）  いわき市立平北部学校給食共同調理場									
日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
1	火	コッペパン(乳,麦) ホイップマーガリン 牛乳(乳) キャロットポタージュ(乳,麦) ブロッコリーのにんにくソテー みかん	牛乳(乳) とり肉 ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく みかん	パン(乳,麦) バター(乳) 砂糖 油 じゃがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) こめ油 マーガリン	850 kcal	29.9 g	3 g	
* 地域の郷土料理献立 * いわき市			いわき市の山間部に位置する三和地区では、多めの油で豆腐を炒め、みそ味で作るけんちん汁が今も伝わっています。						
2	水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・ソースかけ 三和に伝わるけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 のり みそ 豚肉	大根 白菜 にんじん 長ねぎ ごぼうしいたけ 玉ねぎ	ごはん 里芋 じゃがいも こめ油 さとう でん粉 パン粉(麦) なたね油	845 kcal	28.5 g	3.2 g	
* 地域の郷土料理献立 * 神奈川県鎌倉市			通常、けんちん汁と言えば、塩やしょうゆ味のものが一般的です。鎌倉市にある建長寺が発祥の汁物とされています。						
4	金	雑穀ごはん ごまひじきつくだ煮 牛乳(乳) さんまかつお節煮 建長汁(塩味) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ かつお節 さんま 干しひじき ヨーグルト(乳)	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく こまつな	ごはん もちきび 高きび 発芽玄米 はと麦 アマランサス 大麦 黒米 里芋 ごま油 こめ油 三温糖 油 ごま 砂糖	869 kcal	30.5 g	2.7 g	
* 地域の郷土料理献立 * 秋田県			「だまこ」とは、秋田県の言葉で「お手玉」のことです。ごはんを半分つぶして、片栗粉を入れて丸めて作ったものを汁物に入れます。今日は、ごはんで作った「だまこ」の他に「白玉もち」も加えてあります。						
7	月	ごはん 納豆 牛乳(乳) あじの煮付け だまこ汁	牛乳(乳) とり肉 油揚げ あじ 納豆	こんにやく ごぼう 大根 長ねぎ まいたけ みつば レモン	ごはん でん粉 米 白玉もち 米粉 砂糖	834 kcal	40 g	2.6 g	
8	火	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) じゃがいものカレー炒め 昆布だしミネストローネ(麦)	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 ウインナー	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ さやいんげん トマト にんにく グリンピース りんご	パン(乳,麦) マカロニ(麦) オリーブオイル じゃがいも こめ油	782 kcal	28.2 g	3.3 g	
9	水	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とこんにやくのチンジャオロースー 呉汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 チーズ(乳)	長ねぎ にんじん こんにやく たけのこ ピーマン しょうが にんにく	ごはん じゃがいも こめ油	749 kcal	33.8 g	2.8 g	
10	木	みそラーメン{中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ} 牛乳(乳) 大学芋 りんご	めんの汁は、少し残すようにしましょう。 牛乳(乳) 豚肉 みそ	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく りんご	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 さつまいも こめ油 砂糖 水あめ	886 kcal	30.4 g	3 g	
* 日本型食事献立 * 主食+主菜+副菜(+汁物)の組み合わせ			日本型食事はごはんを主食とし、主菜+副菜に加え、適度に乳製品や果物を取り入れた食事です。栄養のバランスがとりやすい組み合わせになっています。						
11	金	ごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦)・青菜となめこのあんかけ さんまつみれみそ汁(麦) ねぎの油みそ	牛乳(乳) さんま みそ 凍り豆腐 かつお節 揚げ豆腐(麦) 大豆フレーク	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 大根 にんじん ごぼう ほうれん草 なめこ	ごはん でん粉 パン粉(麦) こめ油 砂糖 三温糖	784 kcal	27.7 g	2.8 g	
* 地域の郷土料理献立 * 山梨県			小麦粉を練って、ざっくり切っためんを野菜と一緒にみそ仕立ての汁で煮こんだ料理が「ほうとう」です。めんについている小麦粉でとろみがつきます。						
14	月	ゆかりごはん 牛乳(乳) いわし土佐煮 ほうとう(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ みそ いわし かつお節	赤しそ にんじん 白菜 長ねぎ かぼちゃ ぶどう	ごはん ほうとう麺(麦) 砂糖	789 kcal	27.7 g	3.9 g	夕食はうす味にしましょう。
* 希望献立 * 平第四小学校			「麦ごはんの方がカレーに合う!」と麦ごはんをカレーを希望してくれました。カレーの肉に、旬の野菜・ほうれん草と栄養のバランスも考えたそうです!						
16	水	チキンカレーライス(乳,麦){麦ごはん} 牛乳(乳) ほうれん草とコーンのソテー	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれん草 とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも ごま でん粉 はちみつ ラード 小麦粉(麦) 砂糖 油 ルウ(麦) こめ油	834 kcal	28.6 g	3.8 g	夕食はうす味にしましょう。



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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
* 地域の郷土料理献立 * いわき市			みそかんぷらは、いわき市でむかしから食べられています。今日は、かくし味にかつお節をこまかくしたものを入れています。					
17	木	きのこうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) みそかんぷら みかん チーズ(乳)	めん(汁)は、少し残すようにしましょう。 牛乳(乳) とり肉 なんと かつお節 みそ チーズ(乳)	ほうれん草 玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ 干しいたけ なめこ みかん	ソフトめん(麦) じゃがいも こめ油 三温糖	831 kcal	34.4 g	3.9 g
18	金	ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 とりしお肉じゃが ブルー	牛乳(乳) とり肉 さんま	玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく 大根 ブルー	ごはん じゃがいも こめ油 三温糖 砂糖 でん粉	791 kcal	27.9 g	2.7 g
21	月	麦ごはん 納豆 牛乳(乳) とりと野菜のつくね(麦) もやしとしいたけのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 大豆 納豆	もやし しいたけ 白菜 こまつな にんじん れんこん 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 パン粉(麦) 水あめ 油	748 kcal	31.8 g	2.1 g
22	火	コッペパン(乳,麦) 福島県産ももジャム 牛乳(乳) ハムサラダフライ(麦) 大根のポトフ(麦)	牛乳(乳) とり肉 ウインナー(麦) ボンレスハム	大根 玉ねぎ 白菜 にんじん さやいんげん にんにく もも	パン(乳,麦) じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉(麦) 小麦粉(麦) こめ油	827 kcal	32.5 g	3.3 g
24	木	きつねうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁(卵)) 牛乳(乳) じゃがいもとベーコンの黒こしょう炒め みかん	めん(汁)は、少し残すようにしましょう。 牛乳(乳) とり肉 うずら卵(卵) なんと 油揚げ ベーコン	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 長ねぎ みかん	ソフトめん(麦) じゃがいも こめ油	816 kcal	34.8 g	3.6 g
いわき海星高校「かじきカツ」給食			いわき海星高校の生徒のみなさんが、「福島丸」で釣り上げた「かじき」という魚がかじきカツになって登場します。体長2メートルもある大きなかじきを想像しながら、味わって食べてみましょう。 * 船長さんやかじきを釣った高校生と、児童の交流会が本日、好間第一小学校にて開かれます。*					
地域の郷土料理献立 * いわき市			八杯汁は、いわき市の郷土料理です。好間地区や平城跡地近辺でむかしから食べているそうです。					
日本型食事献立 * 主食+主菜+副菜(+汁物)の組み合わせ			日本型食事はごはんを主食とし、主菜+副菜に加え、適度に乳製品や果物を取り入れた食事です。栄養のバランスがとりやすい組み合わせになっています。					
25	金	ごはん 牛乳(乳) 福島丸かじきカツ(麦)・ソースかけ ひじきの炒め煮 八杯汁	牛乳(乳) 生揚げ かじき 干しひじき 油揚げ とり肉	こんにゃくにんじん 大根 長ねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	ごはん 里芋 でん粉 パン粉(麦) こめ油 砂糖 三温糖	820 kcal	29.3 g	3.1 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) カレーおでん(卵,麦) 野菜コロッケ(麦) みかん	牛乳(乳) 豚肉 ちくわ がんもどき うずら卵(卵) とり肉 牛肉	こんにゃくにんじん 玉ねぎ さやいんげん とうもろこし みかん	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) 小麦粉(麦) じゃがいも 油 こめ油	870 kcal	24.9 g	2.1 g
29	火	食パン(乳,麦) マーレトジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵) ・ホワイトソースかけ(乳,麦) 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) スキムミルク(乳)	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく しいたけ しめじ オレンジ	パン(乳,麦) こめ油 大麦 でん粉 油 小麦粉(麦) バター(乳) 砂糖	746 kcal	31.3 g	2.9 g
* 希望献立 * 小川小学校			「野菜がたくさん入るように」と考えた献立だそうです。ここにぶどうの希望もありましたが、ぶどうはまた来年！					
30	水	わかめごはん 牛乳(乳)・コーヒー とうふハンバーグ(麦) ・野菜あんかけ 春雨スープ	わかめ 牛乳(乳) 豚肉 とり肉 豆腐 おから 大豆	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ 黄パプリカ ピーマン しいたけ	ごはん 水あめ こめ油 春雨 砂糖 でん粉 パン粉(麦) 油	748 kcal	24.4 g	3.7 g
給食回数:19回 エネルギー:812kcal たんぱく質:30.3g 脂質:21.4g カルシウム:458mg 食塩相当量:3.1g								

◎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。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していません。 ◎給食に使用する食材の産地情報は、毎日学校へ送付しています。産地を知りたい方は学校へお問い合わせください。

◎減量ごはん・パン: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。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。