

〔白河市学校給食センター〕



日立アロ食品放射能測定システム 検査機器 シンレーション検出器
学校給食用食材の使用判断基準 25Bq/kg

件数	検査日	検査品目	産地	検査値	給食提供日	備考
1	11/1	鶏むね肉	北海道	不検出	11月4日	
2	11/1	さば	ノルウェー	不検出	11月4日	
3	11/1	給食丸ごと	—	不検出	11月1日	
4	11/2	セロリー	長野県	不検出	11月5日	
5	11/2	みず菜	福島県	不検出	11月5日	
6	11/2	給食丸ごと	—	不検出	11月2日	
7	11/4	大根	福島県	不検出	11月8日	
8	11/4	鶏もも肉	北海道	不検出	11月8日	
9	11/4	給食丸ごと	—	不検出	11月4日	
10	11/5	人参	北海道	不検出	11月9日	
11	11/5	絹厚揚げ	国内	不検出	11月10日	
12	11/5	給食丸ごと	—	不検出	11月5日	
13	11/8	給食丸ごと	—	不検出	11月8日	
14	11/9	玉ねぎ	北海道	不検出	11月11日	
15	11/9	きゅうり	福島県	不検出	11月11日	
16	11/9	豚もも肉	福島県	不検出	11月11日	
17	11/9	給食丸ごと	—	不検出	11月9日	
18	11/10	ごぼう	青森県	不検出	11月12日	
19	11/10	レンコン水煮	国内	不検出	11月12日	
20	11/10	さけ	北海道	不検出	11月12日	
21	11/10	給食丸ごと	—	不検出	11月10日	
22	11/11	白菜	福島県	不検出	11月15日	
23	11/11	糸こんにゃく	白河市	不検出	11月16日	
24	11/11	青大豆	国内	不検出	11月12日	
25	11/11	給食丸ごと	—	不検出	11月11日	
26	11/12	じゃがいも	北海道	不検出	11月16日	
27	11/12	県産牛肉	福島県	不検出	11月16日	
28	11/12	小松菜	福島県	不検出	11月16日	
29	11/12	給食丸ごと	—	不検出	11月12日	

30	11/15	豆腐	白河市	不検出	11月17日	
31	11/15	牛ひき肉	オーストラリア	不検出	11月17日	
32	11/15	給食丸ごと	—	不検出	11月15日	
33	11/16	ねぎ	福島県	不検出	11月18日	
34	11/16	キャベツ	福島県	不検出	11月18日	
35	11/16	糸かまぼこ	アメリカ	不検出	11月18日	
36	11/16	給食丸ごと	—	不検出	11月16日	
37	11/17	レタス	福島県	不検出	11月19日	
38	11/17	なめこ	福島県	不検出	11月19日	
39	11/17	給食丸ごと	—	不検出	11月17日	
40	11/18	きゅうり	福島県	不検出	11月22日	
41	11/18	人参	福島県	不検出	11月22日	
42	11/18	鶏もも肉	北海道	不検出	11月22日	
43	11/18	給食丸ごと	—	不検出	11月18日	
44	11/19	さば	欧州	不検出	11月24日	
45	11/19	ほうれん草	国内	不検出	11月24日	
46	11/19	給食丸ごと	—	不検出	11月19日	
47	11/22	青ピーマン	茨城県	不検出	11月25日	
48	11/22	玉ねぎ	北海道	不検出	11月25日	
49	11/22	さつまいも	茨城県	不検出	11月24日	
50	11/22	給食丸ごと	—	不検出	11月22日	
51	11/24	ミニトマト	福島県	不検出	11月26日	
52	11/24	ベーコン	北海道	不検出	11月26日	
53	11/24	給食丸ごと	—	不検出	11月24日	
54	11/25	もやし	栃木県	不検出	11月29日	
55	11/25	たまご焼き	国内	不検出	11月29日	
56	11/25	給食丸ごと	—	不検出	11月25日	
57	11/26	玉ねぎ	北海道	不検出	11月30日	
58	11/26	柿	福島県	不検出	11月30日	
59	11/26	給食丸ごと	—	不検出	11月26日	
60	11/29	給食丸ごと	—	不検出	11月29日	
61	11/30	ねぎ	福島県	不検出	12月2日	
62	11/30	白菜	茨城県	不検出	12月2日	
63	11/30	給食丸ごと	—	不検出	11月30日	



令和3年 11月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価		休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと	エネルギー	たんぱく質	
1	月	ごはん 牛乳 コーンシューマイ パンサンスー 豆腐チゲスープ ラ・フランスゼリー	牛乳 コーンシューマイ 錦糸卵 ハム 豚肉 豆腐	きゅうり 白菜 にんにく ねぎ たら キムチ えのき	ごはん 春雨 米サラダ油 ごま油 砂糖 いりごま ラ・フランスゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629・782 Kcal 21.2・26.0 g 17.5・20.8 g 3.8・4.9 g	白三小
2	火	食パン 牛乳 いちごジャム ポテトミートグラタン ごぼうサラダ キャベツのスープ	牛乳 豚ひき肉 シュレットチーズ 大豆 ウインナー	玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり キャベツ セロリ パセリ マッシュルーム	食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 米サラダ油 マヨネーズ すりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643・769 Kcal 23.9・28.2 g 22.6・26.1 g 3.2・3.9 g	中央中 白二中 東北中 南中
4	木	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ さわかめのみそ汁	牛乳 サバ さわかめ 鶏肉 厚揚げ	しょうが ごぼう 人参 こんにゃく 大根 たもぎ茸	ごはん 片栗粉 揚げ油 いりごま 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	695・837 Kcal 24.4・28.7 g 27.8・32.6 g 1.9・2.3 g	五箇小
5	金	ミートボール入りカレーライス 牛乳 海藻サラダ りんご	牛乳 ミートボール 豚肉 シュレットチーズ 海藻	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ みずな キャベツ 大根 コーン りんご	ごはん じゃがいも 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685・819 Kcal 19.6・22.7 g 22.3・25.3 g 3.2・3.8 g	五箇小
8	月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き サラスパ いも団子汁 まんてん大豆	牛乳 鶏肉 豚肉 まんてん大豆	パセリ キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー 白菜 大根 しめじ	ごはん マヨネーズ スパゲティ すりごま 米サラダ油 ごま油 砂糖 いももち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653・774 Kcal 26.1・30.6 g 20.2・22.7 g 2.4・2.8 g	
9	火	せわれこっぺパン 牛乳 スラッピージョー オニオンサラダ ファイバースープ	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 青ピーマン マッシュルーム しめじ パセリ きゅうり キャベツ 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681・832 Kcal 25.8・30.8 g 19.7・22.7 g 3.4・4.1 g	白三小	
10	水	ごはん 牛乳 タイの塩焼き 切干大根の炒め煮 豚肉とじゃがいものみそ煮	牛乳 タイ さつまいも 鶏肉 豚肉 厚揚げ	パセリ 切干大根 人参 こんにゃく いんげん 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635・759 Kcal 29.6・35.0 g 18.0・20.1 g 2.5・3.0 g	
11	木	ちゃんぽん麺 牛乳 豆腐ナゲット 塩こんぶあえ	牛乳 豚肉 あさり うずらの卵 なた 豆腐ナゲット 塩昆布	干しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが	中華麺 米サラダ油 ごま油 揚げ油 片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	730・918 Kcal 30.7・38.1 g 28.4・31.6 g 2.8・3.3 g	小田川小 白二中
12	金	ごはん 牛乳 サケの利久揚げ シャキシャキサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 サケ 青大豆 かつお節 豆腐 わかめ	コーン れんこん ごぼう キャベツ 白菜	ごはん 砂糖 いりごま すりごま 小麦粉 揚げ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	700・834 Kcal 33.0・38.5 g 22.0・24.9 g 2.3・2.6 g	中央中 白二中
15	月	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き ほうれん草のおひたし 白菜のみそ汁 巨峰	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐	ほうれん草 もやし 人参 白菜 ねぎ 巨峰	ごはん じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606・723 Kcal 24.2・28.2 g 19.7・22.4 g 2.1・2.4 g	
16	火	『福島県産給食』 福島牛丼 牛乳 ブロッコリーサラダ 小松菜入りかき玉汁 福島りんごゼリー	牛乳 牛肉 豆腐 卵	しょうが 干しいたけ 人参 玉ねぎ こんにゃく にら ブロッコリー キャベツ きゅうり 小松菜	ごはん 発芽胚芽米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653・772 Kcal 25.8・29.8 g 17.7・19.6 g 2.0・2.4 g	
17	水	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ 和風サラダ 豚汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 豚肉 豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく	ごはん パン粉 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650・777 Kcal 27.5・32.2 g 21.1・24.0 g 2.3・2.7 g	白三小
18	木	親子うどん 牛乳 糸かまサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なた 糸かまぼこ ヨーグルト	人参 ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ソフト麺 片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620・796 Kcal 28.0・34.9 g 15.9・17.9 g 2.5・3.1 g	
19	金	ごはん 牛乳 キャベツメンチ(ソース) フレンチサラダ なめこ汁 味付のり	牛乳 味付のり キャベツメンチ 豆腐	レタス サラダ菜 キャベツ きゅうり なめこ 白菜 ねぎ	ごはん 揚げ油 米サラダ油 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585・727 Kcal 19.9・23.7 g 19.4・23.7 g 2.3・2.6 g	小田川小 みさか小 白二中
22	月	ごはん 牛乳 鶏のカレー揚げ ポテトサラダ サケボールのスープ	牛乳 鶏肉 ハム サケボール	玉ねぎ きゅうり コーン 白菜 人参 干しいたけ しょうが	ごはん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ 米サラダ油 マロニー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609・730 Kcal 23.5・27.6 g 18.2・20.5 g 2.2・2.7 g	
24	水	『和食の日』 ごはん 牛乳 サバの塩焼き 白菜のおかかあえ さつまいも汁	牛乳 サバ かつお節 鶏肉 豆腐	白菜 ほうれん草 人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん いりごま さつまいも 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686・823 Kcal 25.5・30.1 g 26.2・30.7 g 2.0・2.4 g	白三小 中央中
25	木	スパゲティナポリタン 牛乳 かぼちゃと枝豆のサラダ 巨峰	牛乳 ベーコン ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 たもぎ茸 青ピーマン パセリ かぼちゃ 枝豆 巨峰	スパゲティ バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668・787 Kcal 23.8・27.8 g 16.7・18.5 g 2.4・2.9 g	中央中 五箇中
26	金	ごはん 牛乳 パオズ チンジャオロース 春雨スープ	牛乳 パオズ 豚肉 ベーコン	にんにく 青ピーマン カラピーマン たけのこ 干しいたけ 白菜 コーン ねぎ テンゲンサイ	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636・769 Kcal 23.9・28.3 g 20.3・23.3 g 2.8・3.4 g	白四小 中央中
29	月	ごはん 牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 五目野菜炒め あおさのみそ汁 ひとくち梨ゼリー	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 あおさのり 豆腐	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが えのき ねぎ	ごはん ごま油 米サラダ油 ひとくち梨ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660・759 Kcal 24.3・27.5 g 25.4・27.0 g 3.2・3.6 g	白三小
30	火	黒糖パン 牛乳 グリーンサラダ クリームシチュー 柿	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー しめじ パセリ 柿	黒糖パン 米サラダ油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	817・994 Kcal 27.5・33.2 g 24.3・28.4 g 2.2・2.7 g	

(11月給食日 20日) ※ 材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

小学校栄養価平均 エネルギー662Kcal たんぱく質25.4g 脂肪21.1g 食塩相当量2.5g
中学校栄養価平均 エネルギー799Kcal たんぱく質30.0g 脂肪24.1g 食塩相当量3.0g

11月24日は和食の日

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



<サケの利久揚げ>

〇材料 4人分

- サケ切身 4切れ
- こいくちしょうゆ 大さじ1
- さとう 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 黒いりごま 小さじ2
- 黒すりごま 小さじ1/2
- 小麦粉 適量
- 揚げ油 適量



学校給食のレシピ紹介

11月12日の献立より

〇作り方

- ①Aの調味料を合わせ、サケを30分ほど漬けておく。
- ②①のサケに、小麦粉をまぶす。
- ③170度で5分ほど、様子を見ながらきつね色になるまで油で揚げる。