



11月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	○	鶏肉の香味焼き うのはな炒り どさんこ汁	牛乳 とり肉 おから さつま揚げ ぶた肉 豆腐 わかめ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	干しいたけ こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう 玉ねぎ もやし コーン	604 kcal 28.7 g 17.3 g 2.7 g
2 木	スパゲティミートソース	○	フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ロースハム チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター こめ油 さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	713 kcal 30.1 g 23.4 g 2.8 g
6 月	ごはん	○	ばら焼き 干草あえ さといものみそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご 厚揚げ 煮干し	ごはん さといも こめ油 さとう	玉ねぎ こんにゃく ほうれん草 キャベツ ねぎ	572 kcal 25.6 g 17.2 g 2.2 g
7 火	ごはん	○	鶏肉のカレー揚げ もやしのひき肉炒め わかめスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひきわり大豆 豆腐 わかめ	ごはん かたくり粉 だいたい油 マロニー ごま油	にんじん もやし なら ねぎ	600 kcal 25.3 g 18.8 g 2.8 g
8 水	＜いい歯の日にちなんだ かみかみ献立＞ ごはん	○	さばのごましょう焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁 りんご	牛乳 さば ぶた肉 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん ごま こめ油 さとう	ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ 白菜 ねぎ こんにゃく りんご	618 kcal 26.5 g 20.1 g 1.9 g
9 木	五目うどん	○	野菜かき揚げ 塩昆布あえ	牛乳 とり肉 油揚げ 塩昆布	ソフトめん 小麦粉 だいたい油 ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく えのき 小松菜 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 干しいたけ	594 kcal 22.5 g 19.9 g 2.8 g
10 金	キムタクごはん	○	もやしとさきいかのあえもの 中華コーンスープ ラ・フランスゼリー	牛乳 とり肉 さきいか たまご	ごはん ごま油 ごま かたくり粉 ラ・フランスゼリー	にんじん たくあん 白菜キム チ もやし きゅうり ねぎ 干しいたけ コーン	569 kcal 21.5 g 16.0 g 3.1 g
13 月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き 糸かまサラダ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ 白菜	574 kcal 24.5 g 18.0 g 2.3 g
14 火	米粉パン	○	県産りんごジャム 県産チキンカツ ブロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳 県産チキンカツ たまご	米粉パン だいたい油 りんごジャム	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ほうれん草	712 kcal 33.0 g 22.2 g 3.0 g
15 水	＜せんいたっぷり献立＞ ごはん	○	納豆 いそあえ 肉じゃが	牛乳 納豆 ぶた肉 のり	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ いんげん こんにゃく	591 kcal 24.4 g 16.2 g 1.9 g
16 木	マーボーめん	○	大学いも 大根サラダ	牛乳 ぶた肉 豆腐 ツナフレーク	中華めん さとう ごま油 かたくり粉 だいたい油 ごま さつまいも	たけのこ ねぎ にんじん もやし なら 大根 きゅうり 玉ねぎ	714 kcal 28.1 g 20.7 g 2.7 g
17 金	ボークカレーライス (発芽胚芽米)	○	グリーンサラダ 県産りんごゼリー	牛乳 ぶた肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう りんごゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	686 kcal 19.9 g 19.5 g 2.8 g
20 月	三色丼	○	ごま酢あえ すいとん汁 みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ たまご	ごはん こめ油 ごま ごま油 さとう すいとん	グリーンピース もやし にんじん ピーマン 大根 小松菜 ねぎ 干しいたけ みかん	649 kcal 27.0 g 18.9 g 2.0 g
21 火	＜ふくしま健康応援メニュー＞ きなこ揚げパン	○	ツナオムレツ コーンサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 ツナオムレツ ベーコン きな粉	コッペパン だいたい油 さとう	コーン キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ	697 kcal 25.9 g 27.6 g 2.2 g
22 水	ごはん	○	おろしハンバーグ 小松菜サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 ハンバーグ ツナフレーク 厚揚げ 煮干し	ごはん こめ油 じゃがいも かたくり粉	大根 小松菜 キャベツ きゅうり ねぎ	589 kcal 21.9 g 20.4 g 2.3 g
24 金	＜和食の日＞ ごはん	○	赤魚の三味焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 とり肉 ひじき 大豆 ぶた肉 豆腐	ごはん ごま こめ油 さとう じゃがいも	ねぎ にんじん グリンピース こんにゃく 大根 ごぼう	605 kcal 28.1 g 17.8 g 2.1 g
27 月	＜減塩献立＞ ごはん	○	ギョーザ 大根とにらのラー油あえ 八宝菜	牛乳 ギョーザ 大豆 いか ぶた肉 うずら卵	ごはん ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	大根 にんじん なら 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	627 kcal 25.5 g 19.6 g 1.9 g
28 火	ピザトースト	○	イタリアンサラダ 肉だんご入り野菜スープ	牛乳 ウインナー チーズ 肉だんご	食パン こめ油	玉ねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 白菜 干しいたけ	659 kcal 27.8 g 27.9 g 2.6 g
29 水	五目ごはん	○	豚みそカツ かぶの浅漬け 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 豚みそカツ 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん こめ油 さとう だいたい油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ グリンピース きゅうり かぶ キャベツ 玉ねぎ	659 kcal 22.2 g 19.7 g 2.6 g
30 木	タンタンメン	○	中華サラダ 杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ わかめ	中華めん さとう ごま こめ油 ごま油 ねりごま 杏仁豆腐	にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし なら ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	623 kcal 25.9 g 19.7 g 2.8 g

計20食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

11月栄養価平均 エネルギー630kcal たんぱく質25.7g 脂質20g 食塩相当量2.5g

～和食の日～

11月24日は「和食の日」です。日本には多様で豊かな自然や食文化があり、「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。この日は和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

