

11月学校給食献立予定表

令和5年11月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる ものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	きいろ 熱や力を出す ものになるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 水	青じそごはん ハンバーグきのこソース れんこんツナサラダ 大根汁	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく たまご ツナ とうふ みそ	たまねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ だいこん きゅうり にんじん ねぎ	ごはん パンこ パター さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	さかな	E: 708 P: 31.8 F: 23.3	塩 3.3 g
2 木	レーズンパン キャベツサラダ ラフランスゼリー マカロニのクリームスープ	牛乳 ベーコン とりにく	レーズン キャベツ ブロッコリー ピーマン たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	レーズンパン さとう マカロニ こむぎこ パター	だいず製品	E: 693 P: 21.9 F: 22.6	塩 1.9 g
3 金	文 化 の 日						
6 月	ゆかりごはん いわしのかば焼き ごま酢和え にらたま汁	牛乳 いわし あぶらあげ とうふ たまご みそ	もやし にんじん ピーマン にら キャベツ	ごはん あぶら さとう ごま	かいそう	E: 601 P: 24.9 F: 18.1	塩 3.1 g
7 火	スパゲティナポリタン りんごサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン あさり チーズ ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ りんご	スパゲティ あぶら さとう バター	きのこ	E: 648 P: 25.7 F: 24.5	塩 2.4 g
8 水	麦ごはん とり肉の米粉ガーリック焼き 野菜炒め さつまいも汁	牛乳 とりにく ウインナー あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン なめこ しめじ はくさい こまつな ねぎ	むぎごはん あぶら こめこ さつまいも	さかな	E: 593 P: 24.4 F: 16.9	塩 2.2 g
9 木	ひと口30回かまき給食 発芽玄米ごはん 手作りふりかけ 県産カジキカツ ごぼうサラダ 薑わかめスープ	かたくちいわし カジキ くきわかめ ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん きゅうり コーン キャベツ ねぎ	はつがげんまいごはん ごま さとう いとこんにゃく あぶら マヨネーズ	乳製品	E: 578 P: 24.0 F: 14.0	塩 2.1 g
10 金	麦ごはん キーマカレー 海そうサラダ フルーツ杏	牛乳 ぶたにく わかめ ひよこめ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし だいこん ブロッコリー なし もも みかん りんご	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	たまご	E: 802 P: 24.3 F: 27.5	塩 2.3 g
13 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ 凍豆腐汁	牛乳 ぶたにく ロースハム みそ しみどろ	しょうが たまねぎ バセリ キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん ねぎ	むぎごはん スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	かいそう	E: 631 P: 26.1 F: 19.4	塩 2.2 g
14 火	親子うどん えびとさつまいものかき揚げ キャベツのおかか和え	牛乳 とりにく たまご エビ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし	ソフトめん さつまいも こむぎこ あぶら	だいず製品	E: 612 P: 29.1 F: 16.0	塩 2.6 g
15 水	麦ごはん イカのカレー焼き 厚揚げと豚肉のみそ炒め なめこ汁	牛乳 イカ ぶたにく あつあげ みそ とうふ	にんじん もやし たけのこ ピーマン なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん さとう じゃがいも でんぷん あぶら	きのこ	E: 583 P: 26.5 F: 14.9	塩 2.4 g
16 木	給 食 な し						
17 金	ビビンバ(ごはん) 中華和え わかめスープ りんご	牛乳 ぶたにく ロースハム わかめ とうふ くらげ	しょうが ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん たけのこ はくさい きゅうり キャベツ チンゲンサイ ねぎ りんご	ごはん あぶら さとう ごま	たまご	E: 566 P: 22.0 F: 16.0	塩 2.8 g
20 月	若菜ごはん ツナ入り厚焼きたまご 肉みそスープ ブロッコリーのごまサラダ	牛乳 たまご ツナ みそ ぶたにく	にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ しょうが はくさい もやし えだまめ	ごはん さとう あぶら ごま はるさめ	さかな	E: 636 P: 25.9 F: 22.2	塩 3.1 g
21 火	焼きそば 糸かまサラダ チョコプリン	牛乳 ぶたにく イカ あおのり かまぼこ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり	焼きそば あぶら	きのこ	E: 563 P: 24.3 F: 15.1	塩 3.7 g
22 水	【減塩メニューの日】 麦ごはん 納豆 いそ香和え じゃがいものそぼろ煮 かき	牛乳 なっとう のり とりにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ かき	むぎごはん じゃがいも さとう でんぷん あぶら	たまご	E: 641 P: 24.7 F: 15.3	塩 1.7 g
23 木	勤 労 感 謝 の 日						
24 金	麦ごはん メンチカツ 即席漬け 大豆の磯煮	牛乳 ぶたにく だいず とりにく ひじき さつまあげ	きゅうり キャベツ ごぼう にんじん	むぎごはん あぶら じゃがいも こんにゃく パンこ	きのこ	E: 665 P: 26.9 F: 18.1	塩 2.9 g
27 月	麦ごはん 和風グラタン 五目ビーフン炒め 小松菜汁	牛乳 あぶらあげ あつあげ ぶたにく みそ チーズ エビ イカ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン だいこん しょうが にんじん しいたけ キャベツ こまつな	むぎごはん あぶら さとう ビーフン じゃがいも	かいそう	E: 665 P: 28.3 F: 20.3	塩 2.6 g
28 火	タンメン ショーロンポー ナムル	牛乳 ぶたにく あさり	しょうが にんじん はくさい たまねぎ コーン たけのこ きゅうり こまつな きくらげ もやし	ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	だいず製品	E: 615 P: 24.8 F: 21.0	塩 3.5 g
29 水	麦ごはん さばの香味焼き ひじきのツナサラダ 根菜汁	牛乳 さば ひじき ツナ だいず とりにく みそ	しょうが にんじん だいこん れんこん しめじ しょうが	むぎごはん マヨネーズ	きのこ	E: 628 P: 30.9 F: 20.5	塩 2.4 g
30 木	【5年1組 リクエスト献立】 米粉パン とり肉の竜田揚げ ポテトサラダ ポトフ いちごタルト	牛乳 とりにく なまクリーム	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり コーン だいこん かぶ バセリ いちご	こめこパン でんぷん あぶら こむぎこ じゃがいも マヨネーズ	さかな	E: 832 P: 35.7 F: 36.4	塩 2.6 g

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。

小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。

今月の平均栄養量は、エネルギー645kcal、たんぱく質26.4g、脂質20.1g、食塩2.6gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。

毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 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。