



# 令和5年 11月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	あか おもに血や肉など体をつくる もとなるもの		みどり 体の調子を整えるもとなるもの		きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとなるもの		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
		牛乳						エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
1 水	ごはん 手作り鶏ごぼうつくね ブロッコリーとキャベツのごまサラダ わかめのみそ汁	牛乳	とり肉 ぶた肉 あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ ごぼう ブロッコリー コーン キャベツ にんじん だいこん ねぎ		ごはん パン粉 ごま 卵不使用マヨネーズ	511	215	197	1.5	き の こ	中学校
2 木	麦ごはん 焼きぎょうざ もやしのごますあえ マーボー豆腐	牛乳	ギョウザ あぶらあげ わかめ とうふ ぶた肉 みそ		もやし にんじん ビーマン たけのこ ほししいたけ いら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが		麦ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	502	204	166	1.6	さ か な	
3 金	文化の日												
6 月	麦ごはん さんまのみしじ チーズおからあえ みずなのみそ汁	牛乳	さんま ベーコン チーズ かつおぶし なまあげ わかめ みそ		キャベツ きゅうり にんじん みずな		麦ごはん さとう じゃがいも	468	181	161	1.8	緑黄色野菜	
7 火	ごはん 鶏のからあげおろしソースかけ ちくさあえ だいこんのみそ汁	牛乳	とり肉 あぶらあげ かまぼこ わかめ みそ		にんにく だいこん こまつな にんじん もやし ねぎ えのきたけ		ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう	483	198	167	1.9	くだもの	
8 水	ごはん 肉だんご ひきなすり とうにゅう汁	牛乳	肉だんご さつまあげ あぶらあげ とうにゅう みそ		だいこん にんじん グリンピース ごぼう ほししいたけ こまつな		ごはん あぶら さとう さといも	458	169	135	1.8	小 魚	
9 木	減塩給食 まいたけごはん とうふナゲット こまつなのひきあえ けんちん汁	牛乳	とうふナゲット ひじき とうふ ぶた肉		まいたけ こまつな だいこん きゅうり にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ		ごはん だいずあぶら ごま さといも ごまあぶら	-	-	-	-	くだもの	幼稚園
10 金	丸パン しろみ魚フライ タルタルソース フレンチサラダ ポークビーンズ	牛乳	ホキ タルタルソース だいず ぶた肉		キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく パセリ		丸パン パン粉 だいずあぶら じゃがいも オリーブオイル さとう バター	593	231	267	2	き の こ	
13 月	地産地消週間(13日~17日まで) ごはん ぶた肉のアップルソース みずなとじゃこのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	ぶた肉 ちりめんじゃこ なまあげ みそ		しょうが たまねぎ りんご しょうが みずな きゅうり だいこん ねぎ		ごはん さとう じゃがいも	478	202	164	1.8	さ か な	
14 火	ごはん 県産カジカツ バックソース やさしいマヨネーズあえ 里いものみそ汁	牛乳	カジカツ ちくわ ぶた肉 みそ		キャベツ もやし にんじん しょうが だいこん こまつな ねぎ		ごはん だいずあぶら 卵不使用マヨネーズ ごま ごまあぶら さといも	684	255	221	2.5	海 そ う	幼稚園
15 水	カミカミ給食 ごはん 県産とりつくね ヤーコンきんぴら 大信やさいみそ汁	牛乳	つくね さつまあげ とり肉 あぶらあげ みそ		ごぼう にんじん つきこん いんげん しいたけ はくさい だいこん こまつな		ごはん ヤーコン ごま あぶら さとう さつまいも	487	193	152	1.7	種 実 類	
16 木	清流豚カレーライス(麦ごはん) ブロッコリーサラダ りんご	牛乳	ぶた肉 ロースハム		しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご えだめめ キャベツ ブロッコリー コーン りんご		麦ごはん あぶら じゃがいも	556	183	170	1.6	大豆製品	
17 金	ふくしま健康応援メニュー 背割れコッパン 県産ウインナー さつま芋のサラダ コンソメジュリエンスープ	牛乳	ウインナー ロースハム ベーコン		にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー		背割れコッパン バター さとう さつまいも 卵不使用マヨネーズ ごま	654	238	276	3	さ か な	幼稚園
20 月	麦ごはん いかのバターしょうゆ焼き ぶた肉のみそいため おやこ汁	牛乳	いか ぶた肉 みそ たまご とり肉 とうふ		ばんのうねぎ にんにく キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ こまつな		ごはん バター さとう あぶら	464	259	134	2	い も 類	
21 火	ごはん パオズ パンハンジーサラダ はるさめスープ	牛乳	パオズ とり肉 ちゅうかくらげ とうふ ベーコン なた		きゅうり にんじん たまねぎ きくらげ ちんげんさい コーン		ごはん はるさめ ごま ごまあぶら かたくりこ	488	183	138	1.6	大豆製品	
22 水	和食給食の日 ごはん ホッケの塩麹やき ごまあえ こんさい汁	牛乳	ホッケ かまぼこ とり肉 あぶらあげ みそ		こまつな もやし こんにゃく だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ		ごはん ごま さとう さといも	-	-	-	-	くだもの	幼稚園
23 木	勤労感謝の日												
24 金	五目うどん(ソフトめん) さつまいもてんぷら くわわかめのサラダ	牛乳	とり肉 あぶらあげ なた くわわかめ		ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが もやし ごぼう		ソフトめん さとう さつまいも こむぎこ だいずあぶら ごまあぶら ごま	500	199	150	1.9	大豆製品	
27 月	わかめごはん いわしのしょうが煮 ちくぜんに なめこスープ	牛乳	わかめ いわし とり肉 とうふ		しょうが たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん なめこ ねぎ いら ちんげんさい		ごはん さといも さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	479	202	156	2	海 そ う	
28 火	中学校希望献立 キムタクごはん ナムル ワンタンスープ りんごゼリー(幼小) アップルシャーベット(中)	牛乳	ぶた肉 たまご		にんじん たくあん はくさい にんにく もやし とうふょう ちんげんさい いら ほししいたけ もやし りんご		ごはん ごまあぶら さとう ワンタン	476	162	134	2.4	小 魚	
29 水	ほうれん草のグリーンカレー(麦ごはん) かいそうサラダ みかん		とり肉 だいず 大福豆 生クリーム かいそう かまぼこ		たまねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれんそう コーン セロリー キャベツ ブロッコリー みかん		麦ごはん あぶら	531	199	165	2.1	い も 類	
30 木	麦ごはん えびシュウマイ ホイコーロー ちんげんさいのスープ		えびシュウマイ ぶた肉 みそ たまご とうふ		キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが ちんげんさい きくらげ ねぎ たまねぎ		麦ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	501	206	172	1.6	き の こ	

- ★ 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。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】
- ★ 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(幼稚園)	498	199	164	1.8
(小学校)	639	247	209	2.3
(中学校)	81	300	240	2.9