



# 令和5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	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				
1	水	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ和風ソースがけ シャキシャキサラダ おでん	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 大豆 ひじき 卵 糸かつお節	にんじん コーン れんこん きゅうり だいこん こんにゃく	ごはん パン粉 三温糖 上白糖 かたくり粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648・776 Kcal 29.0・34.0 g 18.1・20.3 g 2.5・3 g	全中					
2	木	三色ごはん 牛乳 ポテトサラダ 具たくさん汁 一口ぶどうゼリー	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 チキンハム 生揚げ	しょうが 枝豆 コーン 玉ねぎ きゅうり だいこん にんじん 白菜	ごはん 三温糖 ダイスポテト マヨネーズ 一口ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627・759 Kcal 22.2・27.0 g 18.4・21.7 g 2.1・2.4 g	五箇小					
6	月	ごはん 牛乳 揚げだし豆腐 切干大根サラダ すいとん汁	牛乳 揚げだし豆腐 チキンハム 鶏肉 油揚げ	切干大根 きゅうり にんじん 白菜 だいこん 小松菜 干しいたけ	ごはん 三温糖 かたくり粉 マヨネーズ 上白糖 すいとん 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626・730 Kcal 20.5・23.1 g 19.6・20.9 g 2.2・2.4 g						
7	火	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き ブロッコリーサラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 豆腐	しょうが ねぎ レモン汁 ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり なめこ	ごはん ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620・737 Kcal 24.8・28.7 g 24.1・27.3 g 1.8・2 g						
8	水	ごはん 牛乳 福島県産カジキカツ(ソース) もやしのひき肉炒め いも団子汁	牛乳 カジキカツ 豚肉 大豆	にんじん もやし なら はくさい だいこん	ごはん 米サラダ油 かたくり粉 ごま油 いもちも 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675・787 Kcal 27.0・29.9 g 18.5・20.6 g 2.2・2.4 g	白二中					
9	木	スパゲティミートソース 牛乳 大根サラダ お米のパパロア	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 チーズ わかめ	玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム パセリ ダイストマト だいこん	スパゲティ パター 小麦粉 三温糖 オリーブ油 お米のパパロア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	705・828 Kcal 28.2・33.4 g 20.3・22.8 g 2.4・2.8 g	白四小					
10	金	福島県産ポークカレーライス 牛乳 ほうれん草サラダ 一口いちごゼリー ジョア	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 ジョア	しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ ほうれん草 キャベツ コーン	ごはん 米サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 一口いちごゼリー コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586・716 Kcal 16.9・20.3 g 16.2・19.3 g 2.5・2.9 g	五箇小					
13	月	ごはん 牛乳 納豆 豚肉と竹の子の炒め物 なら玉汁 りんご	牛乳 納豆 豚肉 豆腐 卵	たけのこ にんじん きくらげ なら りんご	ごはん 米サラダ油 上白糖 かたくり粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635・762 Kcal 29.3・34.5 g 21.0・23.9 g 2.2・2.4 g	五箇中					
14	火	背割れコッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) キャベツサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん 寒天 かんぴょう はくさい しめじ	コッペパン 米サラダ油 三温糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	704・836 Kcal 24.1・28.1 g 27.6・30.1 g 3.4・4 g	みさか小 白二中					
15	水	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ もやしのごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ホキ 豆腐 わかめ	しょうが ねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん 小松菜	ごはん かたくり粉 三温糖 すりごま じゃがいも 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585・696 Kcal 23.2・27.1 g 15.6・17.2 g 2.3・2.6 g						
16	木	『減塩メニューの日』 白ごまタンタンうどん 牛乳 糸かまサラダ 柿	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 糸かまぼこ	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ きゅうり 柿	ソフト麺 米サラダ油 ねりごま すりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635・819 Kcal 27.2・34.3 g 20.0・22.9 g 1.4・1.7 g	白二中					
17	金	ごはん 牛乳 手作りカレーコロッケ(ソース) ツナサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 チーズ ツナ 凍み豆腐	玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん だいこん コーン はくさい ねぎ	ごはん ダイスポテト マッシュポテト 米サラダ油 バター 小麦粉 パン粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680・816 Kcal 23.2・27.2 g 21.1・24.1 g 2.3・2.6 g	中央中 白二中					
20	月	ごはん 牛乳 ひじき入りシューマイ ナムル 豆腐チゲスープ 杏仁豆腐	牛乳 ひじき入りシューマイ 豚肉 豆腐	もやし ほうれん草 だいこん にんじん はくさい えのき ねぎ なら	ごはん ごま油 三温糖 白いりごま 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610・743 Kcal 21.0・25.4 g 18.9・21.8 g 2.8・3.5 g						
21	火	『ふくしま健康応援メニュー』 コッペパン 牛乳 オムレツきのソースがけ スイートポテトサラダ ジュリアンスープ	牛乳 オムレツ ベーコン	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ セロリ	コッペパン 三温糖 かたくり粉 さつまいも マヨネーズ 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	708・865 Kcal 27.1・32.4 g 20.8・24.1 g 3・3.6 g	白二中					
22	水	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ほうれん草のマヨおひたし 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 糸かつお節 油揚げ 豆腐 わかめ	しょうが ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ	ごはん かたくり粉 マヨネーズ じゃがいも 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617・734 Kcal 25.6・30.0 g 20.0・22.5 g 2.1・2.3 g	白三小 白二中					
24	金	『和食の日』 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き いそあえ キャベツのみそ汁	牛乳 さんま 焼きのり 豆腐 わかめ	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ	ごはん 三温糖 ダイスポテト 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619・742 Kcal 23.2・26.9 g 21.1・24.2 g 2.3・2.6 g	白三小 小田川小 東北中					
27	月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き 和風サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ	パセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん えのき はくさい	ごはん すりごま マヨネーズ 米サラダ油 三温糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529・631 Kcal 23.4・27.3 g 15.4・17.1 g 2.3・2.6 g						
28	火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン ポテトミートグラタン 大根ツナサラダ 白菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ わかめ ツナ ウインナー	玉ねぎ にんじん だいこん マッシュルーム きゅうり はくさい セロリ パセリ	食パン ダイスポテト いちご&マーガリン 小麦粉 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644・766 Kcal 24.0・28.4 g 23.6・26.6 g 3.3・4.1 g						
29	水	ごはん 牛乳 サバのごまこしょう焼き 玉ねぎサラダ けんちん汁	牛乳 サバ 豚肉 豆腐	玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ごはん 黒いりごま さといも 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603・722 Kcal 26.0・30.6 g 19.1・21.7 g 1.8・2.1 g						
30	木	マーボーめん 牛乳 もち米肉団子 きゅうりサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ もち米肉団子	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし なら ねぎ しょうが だいこん	中華めん ごま油 三温糖 かたくり粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	695・876 Kcal 31.5・38.5 g 19.7・21.9 g 2.9・3.4 g	小田川小					

※ 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。(11月給食日20日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー638Kcal たんぱく質24.9g 脂肪20.0g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー767Kcal たんぱく質29.4g 脂肪22.6g 食塩相当量2.8g