

学校給食検査結果のお知らせ(11月)

白河市では、学校給食センター2施設、自校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設に放射性物質測定器を整備し、主食及び牛乳とは別に給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和5年11月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

| 施設名 | 主食 検査数 | 結果 | 牛乳 検査数 | 結果 | 給食1食分 まるごと検査数 | 結果 |
|---------------|-----------|------|-----------|------|------------------|------|
| 白河市学校給食センター | 4 | 検出せず | 4 | 検出せず | 20 | 検出せず |
| 白河市大信学校給食センター | | | | | 20 | 検出せず |
| 白河第一小学校 | | | | | 18 | 検出せず |
| 白河第二小学校 | | | | | 19 | 検出せず |
| 白河第五小学校 | | | | | 19 | 検出せず |
| 関辺小学校 | | | | | 18 | 検出せず |
| 表郷小学校 | 5 | 検出せず | | | 19 | 検出せず |
| 表郷中学校 | | | | | 19 | 検出せず |
| 小野田小学校 | 4 | 検出せず | | | 18 | 検出せず |
| 釜子小学校 | | | | | 20 | 検出せず |
| 東中学校 | | | | | 17 | 検出せず |



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 なら | 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



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 | 667 | 272 | 250 | 2 | 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 | 643 | 259 | 198 | 2.2 | 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 | 622 | 236 | 210 | 2.4 | 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 | 621 | 247 | 202 | 2.5 | 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 | 607 | 216 | 172 | 2.6 | 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 | - | - | - | - | 643 | 217 | 241 | 2 | 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 | 702 | 270 | 309 | 2.5 | 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 | 612 | 252 | 198 | 2.3 | 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 | 831 | 286 | 248 | 2.8 | 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 | 611 | 231 | 174 | 2.1 | 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 | 708 | 237 | 208 | 2.2 | 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 | 774 | 274 | 309 | 3.7 | 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 | 597 | 327 | 161 | 2.4 | 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 | 630 | 230 | 168 | 2 | 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 | - | - | - | - | 675 | 279 | 282 | 2.7 | 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 | 612 | 247 | 173 | 2.3 | 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 | 599 | 239 | 182 | 2.4 | 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 | 604 | 202 | 163 | 3.2 | 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 | 673 | 246 | 201 | 2.6 | 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 | 633 | 250 | 204 | 2 | 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 |

令和5年度11月 学校給食予定献立 (11月1日～11月17日)

白河市立白河第一小学校

| 日 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 | |
|--|--|------------------------------------|--|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | | |
| 1 水 | 麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 チンゲン菜と切干大根のナムル 中華すいとん | 牛乳 みそだれ肉だんご わかめ 豚肉 | 麦ご飯 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 | 切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 661 kcal 23.4 g 15.3 g 2.1 g |
| 2 木 | 2年1組リクエスト献立 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ごぼうとれんこんのサラダ さつまいものみそ汁 | 牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ | 麦ご飯 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ ねりごま こんにやく さつまいも | 生姜 にんにく ごぼう れんこん 人参 きゅうり とうもろこし 枝豆 ぶなしめじ ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 745 kcal 26.3 g 27.6 g 2.5 g |
| 3 金 | 文化の日 | | | | | |
| 朝食を見直そう週間 ～ 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて 体が目覚める朝ごはんを目指そう! ～ | | | | | | |
| 6 月 | 朝ごはんモデル献立 (和食) 麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 麩のみそ汁 | 牛乳 鶏肉 みそ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ | 麦ご飯 砂糖 ごま サラダ油 こんにやく じゃがいも 麩 | 干しいたけ 人参 いんげん 小松菜 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 644 kcal 26.9 g 20.4 g 2.4 g |
| 7 火 | 朝ごはんモデル献立 (洋食) 背割れコッペパン 牛乳 カレーブルスト コーンサラダ さつまいもシチュー | 牛乳 ウインナー ハム 鶏肉 | 背割れコッペパン 砂糖 バター さつまいも | トマト にんにく 人参 きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム パセリ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 665 kcal 27.2 g 29.7 g 2.4 g |
| 8 水 | いい歯の日ウェルかむランチ 麦ご飯 みそ大豆 いかカツ ちくわのサラダ 根菜汁 | いかカツ ちくわ みそ かつお節 みそ大豆 | 麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま 里芋 さつまいも こんにやく | キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり 大根 白菜 ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 522 kcal 17.5 g 9.1 g 2.3 g |
| 9 木 | 就学時健康診断のため 給食なし | | | | | |
| 10 金 | 麦ご飯 牛乳 酢豚 白菜と卵の中華のスープ いちごのパンナコッタ | 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 | 麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも いちごのパンナコッタ | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 青ピーマン 白菜 大根 チンゲン菜 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 655 kcal 22.5 g 18.0 g 1.9 g |
| 13 月 | 授業参観 繰替休業日 | | | | | |
| 14 火 | 地産地消献立 米粉パン 牛乳 福島コロッケ ブロッコリーのクリーミー和え 秋の味覚スープ | 牛乳 福島コロッケ 豚肉 大豆 | 米粉パン 揚げ油 砂糖 さつまいも | キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 ねぎ 小松菜 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 590 kcal 22.0 g 22.3 g 2.8 g |
| 15 水 | 麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごまサラダ なめこのみそ汁 | 牛乳 豚ロース ツナ 豆腐 みそ | 麦ご飯 はるさめ ごま マヨネーズ じゃがいも | 生姜 きゅうり 人参 ほうれん草 なめこ ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 668 kcal 26.1 g 24.1 g 2.2 g |
| 16 木 | 地産地消献立 麦ご飯 牛乳 県産かじきカツ 三色和え 小松菜のみそ汁 | 牛乳 カジキカツ かつお節 豆腐 みそ 油揚げ | 麦ご飯 揚げ油 砂糖 | もやし 人参 ほうれん草 大根 小松菜 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 599 kcal 24.8 g 14.7 g 2.2 g |
| 17 金 | 秋の味覚献立 根菜カレー 牛乳 福神和え 柿 | 牛乳 豚肉 チーズ | 麦ご飯 サラダ油 じゃがいも | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 かぶ 白菜 ぶなしめじ れんこん キャベツ きゅうり 福神漬け 柿 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 693 kcal 20.4 g 20.8 g 3.4 g |

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。ご了承ください。



令和5年度11月 学校給食予定献立（11月20日～11月30日）

白河市立白河第一小学校

| 日 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 | | |
|---------|--|---|--|---|---|---|----------|
| | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | | | |
| 20 月 | 🌸 地産地消献立 🌸 麦ご飯 牛乳 牛丼の具 りんごゼリー ミモザ和え 辛味豆腐汁 | 牛乳 和牛モモ 卵 鶏ひき肉 豆腐 大豆ミート みそ | 麦ご飯 サラダ油 こんにやく 砂糖 車ふ ごま油 りんごゼリー | 玉ねぎ 生姜 枝豆 キャベツ 人参 ほうれんそう もやし えのきたけ にら | エネルギー | 648 kcal | |
| | たんぱく質 | 29.6 g | 脂質 | 17.4 g | 食塩相当量 | 2.6 g | |
| | 21 火 | キャロットパン 牛乳 チーズインハンバーグ カニカマ和え ポトフ | 牛乳 ハンバーグ かに風味かまぼこ 鶏肉 ウインナー | コッペパンドライキャロット 砂糖 じゃがいも | 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 いんげん | エネルギー | 593 kcal |
| | たんぱく質 | 22.4 g | 脂質 | 21.1 g | 食塩相当量 | 2.2 g | |
| | 22 水 | キムチチャーハン 牛乳 ごぼうサラダ トックスープ ベビーチーズ | 牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 わかめ ベビーチーズ | ご飯 サラダ油 マヨネーズ ねりごま トック | にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし 大根 もやし | エネルギー | 699 kcal |
| たんぱく質 | 25.6 g | 脂質 | 23.7 g | 食塩相当量 | 3.4 g | | |
| 23 木 | 勤労感謝の日 | | | | | | |
| 24 金 | 🍷 和食の日献立 🍷 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひきなირ 凍み豆腐のみそ汁 | 牛乳 鮭 油揚げ さつま揚げ 凍り豆腐 みそ | 麦ご飯 サラダ油 砂糖 じゃがいも | 人参 大根 糸みつば 小松菜 ねぎ | エネルギー | 594 kcal | |
| | たんぱく質 | 27.5 g | 脂質 | 17.4 g | 食塩相当量 | 2.2 g | |
| | 27 月 | 🍷 減塩メニューの日 🍷 麦ご飯 牛乳 きびなごのかりかりフライ ほうれん草のごま和え 秋野菜の煮物 | 牛乳 きびなごフライ 鶏肉 | 麦ご飯 揚げ油 ごま ねりごま ごま 砂糖 こんにやく 里芋 | もやし 人参 ほうれん草 ごぼう れんこん いんげん | エネルギー | 609 kcal |
| | | たんぱく質 | 20.1 g | 脂質 | 17.9 g | 食塩相当量 | 1.4 g |
| | | 28 火 | 味噌タンメン 牛乳 ひじき入海藻サラダ 蒸しチーズケーキ | 牛乳 豚ひき肉 大豆ミート みそ ツナ 海藻ミックス わかめ しそひじき カテージチーズ | 中華めん サラダ油 ごま油 砂糖 薄力粉 | にんにく 生姜 キャベツ 人参 チンゲン菜 もやし ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり とうもろこし | エネルギー |
| たんぱく質 | | | 25.4 g | 脂質 | 14.3 g | 食塩相当量 | 3.4 g |
| 29 水 | | | 🍷 2年2組リクエスト献立 🍷 麦ご飯 牛乳 さつまいもとお肉の甘辛炒め 白菜と大根のサラダ きのこけんちん汁 | 牛乳 鶏肉 味付けおかか 豆腐 みそ | 麦ご飯 砂糖 片栗粉 揚げ油 さつまいも こんにやく ごま油 | 生姜 にんにく 人参 大根 白菜 ごぼう ぶなしめじ まいたけ ねぎ | エネルギー |
| | たんぱく質 | | 23.2 g | 脂質 | 23.7 g | 食塩相当量 | 3.1 g |
| | 30 木 | | きのこピラフ 牛乳 人参とチーズのサラダ 団子入トマトスープ みかんゼリー | 牛乳 ウインナー ベーコン チーズ ミートボール | ご飯 バター オリーブ油 いももちボール 砂糖 みかんゼリー | 人参 まいたけ ぶなしめじ にんにく パセリ ブロッコリー 玉ねぎ レモン 果汁 大根 セロリトマト | エネルギー |
| | | たんぱく質 | 18.7 g | 脂質 | 21.4 g | 食塩相当量 | 2.9 g |

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※市では食育の一環として、子どもたちからうす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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

| 一日あたり平均 | |
|---------|----------|
| エネルギー | 641 kcal |
| たんぱく質 | 23.9 g |
| 脂質 | 19.9 g |
| 食塩相当量 | 2.5 g |

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

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回カミ給食 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 パセリ 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 パセリ 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。

令和5年11月 献立表

白河第五小学校

| 日 曜 | 献立名 | 血や肉・骨になる あかの仲間 | 熱や力のもとになる きいろの仲間 | 体の調子をととのえる みどりの仲間 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---|---|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| 1 水 | わかめごはん 牛乳 野菜ミックス肉だんご ツナサラダ だいこんと油あげのみそしる | 牛乳 野菜ミックス肉団子 まぐろ缶詰 油揚げ わかめ | 麦ごはん 植物油 | キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉葱,だいこん,ねぎ | 528 kcal 19.7 g 15.8 g 2.6 g |
| 2 木 | ☆2-2/17エストメニュー☆ ホットドッグ 牛乳 ビーンズサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー | フランクフルト 牛乳 大豆 焼き豚 チーズ ベーコン | コッペパン 三温糖 植物油 ごま油 ごま じゃがいも ゼリー | にんじん,きゅうり,だいこん,とうもろこし,えだまめ,玉葱,こまつな,干し椎茸,パセリ | 752 kcal 27.7 g 31.8 g 3.4 g |
| 6 月 | チキンカレー 牛乳 わかめとツナのサラダ | 鶏肉 牛乳 わかめ まぐろ缶詰 | 麦ごはん 植物油 じゃがいも ごま油 三温糖 | 玉葱,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり | 658 kcal 20.5 g 25.9 g 2.6 g |
| 7 火 | タンメン 牛乳 だいこんサラダ | 豚肉 なると 牛乳 ロースハム | 中華めん(ワトメ) ごま ごま油 植物油 かたくり粉 三温糖 | もやし,玉葱,にんじん,キャベツ,干し椎茸,にら,たけのこ,きくらげ(乾),にんにく,だいこん,きゅうり | 575 kcal 25.8 g 20.3 g 3.0 g |
| 8 水 | 麦ごはん 牛乳 ホキのマヨネーズやき ごもく きんぴら とうふのみそしる | 牛乳 ホキ さつま揚げ わかめ 木綿豆腐 | 麦ごはん マヨネーズ(全卵型) 植物油 三温糖 じゃがいも | パセリ,にんじん,ごぼう,たけのこ,れんこん,こんにゃく,ねぎ | 587 kcal 25.1 g 19.4 g 2.8 g |
| 9 木 | 丸パン 牛乳 県産チーズチキンカツ コールスローサラダ ポトフ風スープ | 牛乳 チーズチキンカツ ロースハム ウィンナー | 丸パン 植物油 三温糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも | キャベツ,にんじん,玉葱,きゅうり,とうもろこし,こまつな,にんにく,パセリ | 622 kcal 25.5 g 28.7 g 3.3 g |
| 10 金 | 麦ごはん 牛乳 県産とりつくね 野菜のごまあえ けんちんじる | 牛乳 鶏つくね 木綿豆腐 | 麦ごはん じゃがいも 植物油 | ほうれんそう,もやし,にんじん,キャベツ,だいこん,ねぎ,ごぼう,こんにゃく,はくさい | 581 kcal 21.0 g 18.9 g 2.1 g |
| 13 月 | 麦ごはん 牛乳 県産とりもも肉のからあげ いそあえ なめこのみそしる | 牛乳 鶏のから揚げ 木綿豆腐 | 麦ごはん 植物油 | ほうれんそう,もやし,にんじん,なめこ,ねぎ | 561 kcal 23.3 g 19.5 g 1.9 g |
| 14 火 | やきそば 牛乳 ほうれん草のチーズあえ ふくしまゼリー | 豚肉 牛乳 チーズ | 焼きそばめん 植物油 ゼリー | しょうが,もやし,キャベツ,玉葱,にんじん,青ピーマン,ほうれんそう | 709 kcal 30.8 g 15.4 g 2.4 g |
| 15 水 | 麦ごはん 牛乳 なっとう もやしのひき肉いため とんじる | 牛乳 納豆 豚肉 大豆ミート 木綿豆腐 | ごはん かたくり粉 ごま油 植物油 じゃがいも | もやし,にら,しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ,干し椎茸 | 614 kcal 29.5 g 20.6 g 2.0 g |
| 16 木 | 就学時健康診断のため給食なし | | | | |
| 17 金 | 麦ごはん 牛乳 牛乳 ほうれんそうのおひたし マーボーどうふ | 牛乳 かつお節 豚肉 木綿豆腐 | 麦ごはん 上白糖 かたくり粉 | ほうれんそう,もやし,にんじん,しょうが,ねぎ,干し椎茸,にら | 559 kcal 25.0 g 17.6 g 1.6 g |
| 20 月 | 麦ごはん 牛乳 とりと野菜のやきつくね マカロニサラダ わかめのみそしる | 牛乳 鶏と野菜の焼つくね ロースハム わかめ 木綿豆腐 | 麦ごはん マカロニ マヨネーズ(全卵型) じゃがいも | キャベツ,にんじん,玉葱,きゅうり,とうもろこし,ねぎ | 659 kcal 23.2 g 21.2 g 2.3 g |
| 21 火 | うどん 牛乳 さつまいも天ぷら こまつなの おかかあえ | 鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお節 | うどん(ワトメ) 三温糖 さつまいも天ぷら 植物油 | にんじん,ねぎ,ごぼう,こまつな,もやし | 552 kcal 25.5 g 16.9 g 1.6 g |
| 22 水 | ☆「和食の日」献立☆ 麦ごはん 牛乳 さばのしお焼き しおこんぶあえ 根菜のごまじる | 牛乳 さばのしお焼き 塩昆布 油揚げ | 麦ごはん ごま油 さといも | キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが,ごぼう,ねぎ,こまつな | 637 kcal 23.6 g 16.2 g 2.2 g |
| 24 金 | ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ | 豚肉 生クリーム 牛乳 わかめ | 麦ごはん じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖 | 玉葱,にんじん,パセリ,マッシュルーム,にんにく,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,とうもろこし | 596 kcal 20.7 g 18.6 g 2.1 g |
| 27 月 | 麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ こんにゃくサラダ あさりのみそしる | 牛乳 ハンバーグ ロースハム あさり わかめ 木綿豆腐 | 麦ごはん | だいこん,しそ葉,サラダ用こんにゃく,もやし,きゅうり,にんじん,ねぎ | 565 kcal 24.5 g 18.2 g 2.5 g |
| 28 火 | パゲティミート 牛乳 フレンチサラダ | 豚肉 大豆ミート 牛乳 ロースハム | スパゲティ オリーブ油 薄力粉 無塩バター 三温糖 植物油 | にんじん,玉葱,しょうが,にんにく,セロリー,パセリ,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,とうもろこし | 699 kcal 16.1 g 20.6 g 2.3 g |
| 29 水 | <減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 とりの てりやき ジャキジャキサラダ いもだんごじる | 牛乳 鶏肉 油揚げ | 麦ごはん 植物油 三温糖 | しょうが,キャベツ,れんこん,きゅうり,にんじん,だいこん,とうもろこし,ねぎ | 572 kcal 29.8 g 15.4 g 2.1 g |
| 30 木 | キムチチャーハン 牛乳 ナムル 肉だんごスープ | 豚肉 牛乳 | 麦ごはん 植物油 ごま油 三温糖 ごま | にんじん,にんにく,たけのこ,ねぎ,ほうれんそう,もやし,はくさい,こまつな,玉葱 | 529 kcal 20.5 g 17.4 g 2.3 g |
| ☆11月24日は「和食の日」です☆ [和食]とは、日本人の伝統的な食文化であり、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。 | | | | 11月の児童(8~9歳)の 栄養価平均 608 Kcal 24.1 g 19.9 g 2.4 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。



こんだてひょう



今月の給食目標

《感謝して食べよう》



白河市立関辺小学校

| 日 | 献立名 | 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 | | 1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|---|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|------------------|------------------------|---|---------------------------------------|
| 1水 | わかめご飯 牛乳 五目卵焼き 小松菜のおかか和え けんちん汁 | 卵 かつお節 豚肉 木綿豆腐 | 牛乳 煮干 | わかめごはん さといも | ごま | ごまつな にんじん | もやし、だいこん、 ねぎ、ごぼう、干し 椎茸、はくさい、こ んにゃく | 629 kcal 27.5 g 21.9 g 2.4 g |
| 2木 | コッペパン 牛乳 ワカソーセージ キャベツのサラダ 玉ねぎのスープ | フランクフルト ベーコン | 牛乳 | コッペパン 三温糖 | 植物油 | にんじん パセリ | キャベツ、だいこ ん、とうもろこし、 玉葱、マッシュ ルーム(水煮) | 659 kcal 24.3 g 27.6 g 3.9 g |
| 6月 | 麦ご飯 牛乳 ハンバーグ 野菜のごま酢和え えのきのみそ汁 | ハンバーグ | 牛乳 煮干 | 麦ごはん 三温糖 じゃがいも | 植物油 ごま | ほうれんそう にんじん ごまつな | もやし、キャベツ、 切干しだいこん、 えのきだけ、ねぎ | 626 kcal 22.9 g 17.7 g 2.4 g |
| 7火 | 焼きそば 牛乳 チキンナゲット こんにゃくサラダ | 豚肉 チキンナゲット ロースハム | 牛乳 わかめ 煮干 | 焼きそばめん | 植物油 | にんじん 青ピーマン | もやし、キャベツ、 玉葱、こんにゃく、 きゅうり | 786 kcal 34.5 g 18.5 g 3.9 g |
| 8水 | 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大根サラダ わかめのみそ汁 | 鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 | 牛乳 わかめ 煮干 | 麦ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも | 植物油 | にんじん | しょうが、だいこ ん、きゅうり、キャ ベツ、玉葱 | 602 kcal 26.3 g 17.4 g 2.2 g |
| 9木 | 黒糖パン 牛乳 たれ付肉団子 フレンチサラダ じゃがいも入りツナスープ | だれ付肉団子 ロースハム ベーコン | 牛乳 | 黒糖パン 三温糖 じゃがいも | 植物油 | ブロッコリー にんじん パセリ | キャベツ、きゅう り、玉葱、とうもろ こし | 485 kcal 18.6 g 17.7 g 2.9 g |
| 10金 | 三色ご飯 牛乳 春雨サラダ 大根と油揚げのみそ汁 ミニトマト | 鶏ひき肉 たまご えだまめ ロースハム 油揚げ | 牛乳 煮干 | 麦ごはん 三温糖 はるさめ | 植物油 ごま油 ごま | にんじん ミニトマト | もやし、キャベツ、 きゅうり、だいこ ん、ねぎ | 622 kcal 26.4 g 19.7 g 2.0 g |
| 13月 | 就学時健康診断のため、午前下校給食なし | | | | | | | |
| 14火 | 弁当 ※6年生校外学習 | | | | | | | |
| 15水 | 麦ご飯 牛乳 青しそ入り県産鶏つくね ほうれん草のおひたし 豚汁 | 青しそ入り県産 鶏つくね 豚肉 木綿豆腐 | 牛乳 | 麦ごはん さといも | 植物油 | ほうれんそう にんじん | もやし、ごぼう、 だいこん、はくさい、 こんにゃく、ねぎ | 618 kcal 22.8 g 19.2 g 2.2 g |
| 16木 | コッペパン 牛乳 県産チキンカツ ツナサラダ ポークビーンズ | 県産チキンカツ まぐろ缶詰 大豆 豚肉 | 牛乳 | コッペパン 三温糖 じゃがいも | 植物油 | にんじん | キャベツ、きゅう り、玉葱 | 729 kcal 33.5 g 27.4 g 2.8 g |

| 日 | 献立名 | 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 | | 1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---|--|---------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------------|
| 17金 | ハヤシライス 牛乳 カントリーサラダ 県産一口もせりー | 豚肉 ロースハム | 牛乳 | ごはん じゃがいも ゼリー | フレンチドレ ッシング | にんじん パセリ | 玉葱、ふなしめじ、 にんにく、きゅう り、キャベツ、だい こん | 701 kcal 21.1 g 24.5 g 4.0 g |
| 20月 | 麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のあえもの なめこのみそ汁 | 豚肉 木綿豆腐 | 牛乳 煮干 | 麦ごはん 三温糖 | ごま油 ごま | ほうれんそう にんじん | 玉葱、しょうが、も やし、キャベツ、な めこ、はくさい、ね ぎ | 639 kcal 28.1 g 21.4 g 1.9 g |
| 21火 | スパゲティ・ミートソース 牛乳 ブロッコリーサラダ 果物(梨) | 豚ひき肉 | 牛乳 | スパゲティ 三温糖 | 有塩バター 植物油 | にんじん パセリ トマト缶詰 ブロッコリー | 玉葱、しょうが、に んにく、セロリー、 とうもろこし、 キャベツ、梨 | 654 kcal 15.1 g 21.3 g 1.6 g |
| 22水 | 麦ご飯 牛乳 サーモンフライ コールスローサラダ 野菜スープ | サーモンフライ ロースハム ベーコン | 牛乳 わかめ | 麦ごはん 三温糖 かたくり粉 | 植物油 マヨネーズ(全卵 型) | にんじん ほうれんそう | キャベツ、玉葱、 とうもろこし | 640 kcal 20.6 g 22.1 g 2.5 g |
| 24金 | ☆「和食の日」献立☆ 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き なめだけ入りおひたし 大根と凍み豆腐のみそ汁 | さばの塩焼き 凍り豆腐 | 牛乳 煮干 | 麦ごはん | | ほうれんそう にんじん | もやし、なめだけ、 だいこん、ねぎ | 612 kcal 24.5 g 21.6 g 2.0 g |
| 27月 | チキンカレー 牛乳 ポパイサラダ 果物(オレンジ) | 鶏肉 たまご ロースハム | 牛乳 | 麦ごはん じゃがいも | 植物油 有塩バター ごま マヨネーズ(全卵 型) | にんじん ほうれんそう | 玉葱、にんにく、 きゅうり、パレン シアオレンジ | 818 kcal 24.2 g 37.8 g 3.6 g |
| 28火 | 五目うどん 牛乳 さつまいも天ぷら ジャキシャキサラダ | 鶏肉 油揚げ かつお節 えだまめ | 牛乳 | うどん(ワカ) 三温糖 さつまいも天ぷ ら | 植物油 | にんじん ほうれんそう | ねぎ、干し椎茸、 キャベツ、れんこ ん、きゅうり、だい こん、とうもろこ し | 621 kcal 28.0 g 18.7 g 2.4 g |
| 29水 | 麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 磯和え 貝だくさんみそ汁 | いわしのしょう が煮 木綿豆腐 | 牛乳 のり 煮干 | 麦ごはん じゃがいも | | ほうれんそう にんじん ごまつな | もやし、きゅうり、 ほんしめじ、はく さい、ねぎ、干し椎 茸 | 549 kcal 22.6 g 12.6 g 2.1 g |
| 30木 | <減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き もやしのラー油和え ごまつなのみそ汁 | 鶏肉 木綿豆腐 | 牛乳 わかめ 煮干 | 麦ごはん 三温糖 じゃがいも | ごま油 | にんじん ごまつな | しょうが、もやし、 きゅうり、ねぎ | 560 kcal 26.8 g 13.8 g 2.0 g |
| 11月24日は「和食の日」です☆ 【和食】とは、日本人の伝統的な食文化であり、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。 ☆15日～21日は、地場産物活用強化週間として、白河市産の米や豆腐・こんにゃく、県産の野菜やお肉を多く使用しています。 | 11月の児童(8～9歳)の栄養価平均 | | 642 kcal 24.9 g 21.2 g 2.6 g | | | | | |
| 地産地消 とは、地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できます。 | | | | | | | | |

※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月予定献立表]



表郷小学校

| 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 | I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|---------|--------------------------|----|---|--|--|---|---------------------------------------|---|
| 1 水 | ピピンパ | ○ | にらまんじゅう わかめスープ | 豚肉 炒り玉子 牛乳 にらまんじゅう わかめ 絹ごし豆腐 | 精白米 おおむぎ 白ごま ごま油 大豆油 かたくり粉 | しょうが ぜんまい にんじん たけのこ ほうれんそう もやし ねぎ玉葱 とうもろこし | 586 kcal 24.8 g 16.7 g 2.1 g | |
| 2 木 | コッペパン | ○ | スラッピーショー コールスローサラダ 白花豆のポターージュ | 牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チャウダー ベーコン 脱脂粉乳 | コッペパン 油 三温糖 白花豆ペースト 無塩バター | 玉葱 青ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり とうもろこし パセリ | 665 kcal 29.2 g 22.0 g 2.2 g | |
| 6 月 | 麦ご飯 | ○ | さわらのピリ辛焼き 豚肉とじゃがいもの味噌煮 塩昆布入りおひだし | 牛乳 さわら 豚肉 絹揚げ みそ 塩昆布 | 精白米 おおむぎ 強化米 ごま油 じゃがいも こんにゃく 大豆油 三温糖 | ねぎ にんじん だいこん ごぼう もやし キャベツ きゅうり | 636 kcal 29.0 g 17.6 g 2.0 g | |
| 7 火 | 白ごまとんつうどん | ○ | たこやき天ぷら こんにゃくサラダ | 鶏ひき肉 竹輪 油揚げ みそ 牛乳 かまぼこ | うどん 油 すりごま こんにゃく 三温糖 ごま油 白ごま | 玉葱 にんじん キャベツ 青ピーマン ねぎ きゅうり | 568 kcal 24.6 g 23.9 g 3.0 g | |
| 8 水 | 麦ご飯 | ○ | 味付きのり ささみのマヨネーズ焼き もやしのサラダ 根菜汁 | 味付けのり 牛乳 鶏ささ身 チャウダー 竹輪 油揚げ みそ | 精白米 おおむぎ 強化米 ごま油 三温糖 白ごま こんにゃく | もやし 小松菜 にんじん だいこん ごぼう ねぎ | 581 kcal 30.1 g 17.7 g 2.4 g | |
| 9 木 | アップルパン <5-1リクエストメニュー> | ○ | チキングラタン 小松菜サラダ コンソメジュリアン レモンソーダゼリー | 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン | コッペパン マカロニ 無塩バター 油 レモンソーダゼリー | ドライアップル 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり | 747 kcal 29.7 g 27.1 g 2.4 g | |
| 10 金 | 麦ご飯 <減塩メニュー> | ○ | 揚げきょうざ 焼き豚あえ もずくスープ | 牛乳 焼き豚 もずく 絹ごし豆腐 | 精白米 おおむぎ 強化米 油 三 温糖ごま油 | キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ こまつな | 542 kcal 17.5 g 17.5 g 1.7 g | |
| 13 月 | 発芽玄米ごはん <地産地消週間> | ○ | 玉子焼き 五目豆 里芋の具沢山汁 | 牛乳 五目厚焼き卵 大豆 鶏肉 生揚げ みそ | 精白米 強化米 こんにゃく 油 三温糖 さといも | ごぼう にんじん いんげん だいこん はくさい 小松菜 ねぎ | 588 kcal 24.3 g 18.1 g 2.2 g | |
| 14 火 | マーボーらーめん <地産地消週間> | ○ | 春雨のあえ物 りんごゼリー | 豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 みそ 牛乳 | 中華めん ごま油 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 白ごま | にんじん ねぎ にら はくさい きゅうり きくらげ | 580 kcal 28.3 g 18.6 g 2.4 g | |
| 15 水 | 麦ご飯 <地産地消週間> | ○ | 納豆 肉じゃが 磯あえ | 牛乳 納豆 豚肉 きざみのり | 精白米 おおむぎ 強化米 じゃがいも油 三温糖 | しらたき にんじん 玉葱 いんげん ほうれんそう もやし きゅうり | 638 kcal 28.3 g 19.5 g 1.8 g | |
| 16 木 | 米粉パン <地産地消週間> | ○ | ウィンナー ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ | 牛乳 ウィンナー 鶏肉 卵 | 米粉パン 三温糖 すりごま かたくり粉 | にんじん ブロッコリー とうもろこし 玉葱 ほうれんそう トマトカット | 742 kcal 25.4 g 26.4 g 1.8 g | |
| 17 金 | 麦ご飯 <地産地消週間> | ○ | かじきかつ 五目ぎんぱら なめこのみそ汁 | 牛乳 かじきかつ 豚肉 木綿豆腐 みそ | 精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま油 三温糖 白ごま | 糸こんにゃく ごぼう にんじん いんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ | 616 kcal 25.9 g 18.5 g 2.1 g | |
| 20 月 | 麦ご飯 | ○ | 春巻き 切り干し大根と豚肉の炒め 五目スープ | 牛乳 春巻き 豚肉 絹ごし豆腐 なると わかめ | 精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま油 | 切干しだいこん 玉葱 にら キムチ漬け にんじん はくさい えのきたけ こまつな | 622 kcal 22.0 g 21.4 g 2.2 g | |
| 21 火 | クリームスバゲティ | ○ | イタリアンサラダ りんご | ベーコン あさり チャウダー 生クリーム 牛乳 サラダチキン | パスタ 三温糖 油 | 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご | 535 kcal 20.5 g 17.0 g 2.1 g | |
| 22 水 | 麦ご飯 | ○ | ますの香味焼き 大豆のいそ煮 ほうれん草のみそ汁 | 牛乳 ます みそ 大豆 鶏肉 油揚げ ひじき 木綿豆腐 わかめ みそ | 精白米 おおむぎ 強化米 油 三温糖 じゃがいも | ねぎ にんじん 糸こんにゃく いんげん 玉葱 ほうれんそう | 567 kcal 26.9 g 16.9 g 2.5 g | |
| 27 月 | ホークカレー | ○ | かみかみごぼうサラダ アセロラゼリー | 牛乳 豚肉 ツナ | 精白米 おおむぎ じゃがいも カレーパウダー 油 ごま油 三温糖 白ごま アセロラゼリー | 玉葱 にんじん ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし | 664 kcal 22.4 g 18.8 g 2.5 g | |
| 28 火 | みそらーめん | ○ | ほうれん草の風味あえ あんまん | 豚肉 なると みそ 牛乳 ハム | 中華麺 ごま油 ごま | にんじん もやし キャベツ にら ねぎ ほうれんそう しょうが | 577 kcal 23.7 g 15.5 g 2.7 g | |
| 29 水 | 麦ご飯 | ○ | さんまの蒲焼き おおかあえ 豚汁 | 牛乳 さんま 削り節 豚肉 木綿豆腐 みそ | 精白米 おおむぎ 強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ごま じゃがいも こんにゃく | 小松菜 もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 678 kcal 27.9 g 27.7 g 2.3 g | |
| 30 木 | にんじんごはん | ○ | 鶏肉マスタード焼き マカロニサラダ 白菜スープ | 牛乳 鶏むね肉 ハム ベーコン | 精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま マカロニ | にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこしはくさい ほうれんそう | 708 kcal 29.0 g 29.9 g 2.8 g | |
| | | | | | | | 月栄養価平均値 | 623.0 kcal 25.8 g 20.6 g 2.3 g |

※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。
 ※給食は、市の測定機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 用 献 立 表]



表郷中学校

| 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 | 1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|------------------------|----|--|--|---|---|---------------------------------------|
| 2 木 | 切れ目入りコッペパン ＜減塩メニュー＞ | ○ | スラッピーショー コールスローサラダ 白花豆のポターージュ | 牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チャウダー ベーコン | コッペパン 油 三温糖 白花豆ペースト じゃがいも | 玉葱 青ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり グリンピース | 906 kcal 37.7 g 24.5 g 2.0 g |
| 6 月 | 麦ご飯 | ○ | さわらのピリ辛焼き 豚肉とじゃがいもの味噌煮 塩昆布入りおひたし | 牛乳 さわら 豚肉 絹揚げ みそ 塩昆布 | 精白米 おおむぎ 強化米 ごま油 じゃがいも こんにゃく 油 三温糖 | ねぎ にんじん だいこん ごぼう もやし キャベツ きゅうり | 801 kcal 36.6 g 22.4 g 2.2 g |
| 7 火 | 白ごまタンタンうどん | ○ | たこやき天ぷら こんにゃくサラダ | 鶏ひき肉 竹輪 油揚げ みそ 牛乳 糸かまぼこ | ソフト麺 油 すりごま サラダ用こんにゃく 三温糖 ごま 油 白ごま | 玉葱 にんじん キャベツ 青ピーマンねぎ きゅうり | 863 kcal 31.1 g 29.2 g 2.9 g |
| 8 水 | 麦ご飯 | ○ | ポークカレー かみかみごぼうサラダ アセロラゼリー | 牛乳 豚肉 ツナ | 精白米 おおむぎ 強化米 じゃがいも カレールウ 油 ごま 油 三温糖 ごま アセロラゼリー | 玉葱 にんじん ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし | 799 kcal 25.9 g 21.1 g 2.9 g |
| 9 木 | アップルパン ＜福島健康応援メニュー＞ | ○ | チキングラタン 小松菜サラダ コンソメジュリアン | 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン | コッペパン マカロニ バター 油 | ドライアップル 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり | 940 kcal 35.6 g 29.9 g 2.8 g |
| 10 金 | 麦ご飯 | ○ | 蒸ししょうぶ 焼き豚あえ もずくスープ フルーツ杏仁 | 牛乳 焼き豚 もずく 木綿豆腐 野菜ミックスポール | 精白米 おおむぎ 強化米 油 三温糖 ごま油 フルーツ杏仁 | キャベツ ほうれんそう にんじん えのきだけ ねぎ ごまつな | 765 kcal 24.1 g 24.4 g 2.2 g |
| 13 月 | 発芽玄米ごはん ＜地産地消週間＞ | ○ | 味噌カツ 五目豆 里芋の具沢山汁 | 牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 生揚げ みそ | 精白米 強化米 油 板こんにゃく 大豆油 三温糖 さといも | ごぼう にんじん いんげん だいこん はくさい 小松菜 ねぎ | 817 kcal 30.5 g 27.7 g 2.2 g |
| 14 火 | マーボーらーめん ＜地産地消週間＞ | ○ | 春雨のあえ物 りんごゼリー | 豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 みそ 牛乳 | 中華麺 ごま油 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま | にんじん ねぎ にはら はくさい きゅうり きくらげ | 747 kcal 28.1 g 18.6 g 2.1 g |
| 15 水 | 麦ご飯 ＜地産地消週間＞ | ○ | 納豆 肉じゃが 磯和え | 牛乳 納豆 豚肉 きざみのり | 精白米 おおむぎ 強化米 じゃがいも 油 三温糖 | しらたき にんじん 玉葱 いんげん ほうれんそう もやし きゅうり | 747 kcal 31.1 g 21.0 g 2.1 g |
| 16 木 | 米粉パン ＜地産地消週間＞ | ○ | ウィンナー スライスチーズ ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ | 牛乳 ウィンナー スライスチーズ 鶏むね肉 卵 | 米粉パン 三温糖 白すりごま かたくり粉 | にんじん フロccoli とうもろこし 玉葱 ほうれんそう トマトカット | 848 kcal 30.5 g 31.9 g 2.7 g |
| 17 金 | 麦ご飯 ＜地産地消週間＞ | ○ | かじきカツ 五目きんぴら なめこのみそ汁 | 牛乳 かじきかつ 豚肉 木綿豆腐 みそ | 精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま油 三温糖 ごま | 糸こんにゃく ごぼう にんじん いんげん なめこ だいこん ごまつな ねぎ | 714 kcal 28.6 g 19.9 g 2.4 g |
| 20 月 | 麦ご飯 | ○ | 鉄腕春巻き 切り干し大根と豚肉の揚げ炒め 五目スープ | 牛乳 春巻き 豚肉 木綿豆腐 なると わかめ | 精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま油 | 切り干しだいこん 玉葱 にはら はくさい にんじん はくさい えのきだけ 小松菜 | 758 kcal 26.2 g 25.2 g 2.5 g |
| 21 火 | クリームスパゲティ | ○ | イタリアンサラダ りんご | ベーコン あさり チャウダー 生クリーム 牛乳 サラダチキン | ソフトめん 三温糖 油 | 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご | 750 kcal 26.8 g 19.7 g 3.1 g |
| 22 水 | 麦ご飯 | ○ | ホキの香味焼き ポテトサラダ マミーすいとん | 牛乳 ホキ みそ チキンハム いりたまご 鶏肉 油揚げ | 精白米 おおむぎ 強化米 油 じゃがいも マカロニ すいとん | ねぎ 玉葱 にんじん きゅうり だいこん はくさい | 824 kcal 33.0 g 25.6 g 2.3 g |
| 24 金 | 麦ご飯 ＜和食のメニュー＞ | ○ | さんまの蒲焼き レンコンの炒め物 打ち豆入り豚汁 | 牛乳 さんま開きでんぶん付き ベーコン 豚肉 木綿豆腐 打ち豆 みそ | 精白米 おおむぎ 強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ごま 油 ごま油 じゃがいも こんにゃく | キャベツ レンコン水煮 にんじん きくらげ ごぼう だいこん ねぎ | 902 kcal 33.7 g 32.1 g 2.9 g |
| 27 月 | にんじんごはん | ○ | 鶏肉マスタード焼き マカロニサラダ 白菜スープ | 牛乳 鶏むね肉 チキンハム ベーコン | 精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま マカロニ | にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい ほうれんそう | 839 kcal 31.4 g 34.2 g 3.3 g |
| 28 火 | みそらーめん | ○ | ほうれん草の風味あえ もちもちおいも | 豚肉 なると みそ 牛乳 チキンハム | 中華麺 ごま油 もちもちおいも 油 白ごま | にんじん もやし キャベツ にはら ねぎ ほうれんそう しょうが | 768 kcal 28.3 g 23.2 g 3.7 g |
| 29 水 | 麦ご飯 | ○ | ふりかけ ささみのマヨネーズ焼き もやしのサラダ じゃがもちスープ | 味付けのり 牛乳 鶏ささ身 チャウダー 竹輪 油揚げ みそ | 精白米 おおむぎ 強化米 ごま油 三温糖 白ごま こんにゃく | もやし 小松菜 にんじん だいこん ごぼう ねぎ | 779 kcal 37.0 g 22.5 g 2.5 g |
| 30 木 | ピピンパ | ○ | にらまんじゅう わかめスープ みかん | 豚肉 いりたまご 牛乳 にらまんじゅう わかめ 木綿豆腐 | 精白米 おおむぎ 白ごま ごま油 油かたくり粉 | しょうが ぜんまい水煮 にんじん だけのこ ほうれんそう もやし ねぎ 玉葱 とうもろこし みかん | 731 kcal 30.0 g 19.2 g 2.7 g |
| | | | | | | | 805 kcal 30.9 g 24.8 g 2.6 g |

※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。
 ※給食は、市の測定機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

| | |
|---------|---------------------------------------|
| 月米養価平均値 | 805 kcal 30.9 g 24.8 g 2.6 g |
|---------|---------------------------------------|



11月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立小野田小学校

| 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 えのきのみそ汁 | 牛乳 とり肉 おから さつま揚げ わかめ 煮干し | ごはん こめ油 さとう じゃがいも | 干しいたけ こんにやく にんじん ねぎ ごぼう えのき | 559 kcal 24.4 g 14.9 g 2.8 g |
| 2 木 | スパゲティミートソース | ○ | フレンチサラダ プリン | 牛乳 ぶた肉 チーズ ロースハム | スパゲティ バター さとう プリン | にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり | 667 kcal 27.3 g 22.4 g 2.7 g |
| 6 月 | 三色丼 | ○ | ごま酢あえ すいとん汁 みかん | 牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 油揚げ | ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 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 干しいたけ ねぎ みかん | 648 kcal 26.6 g 18.8 g 2.2 g |
| 7 火 | <減塩献立> ごはん | ○ | 鶏肉のカレー揚げ マカロニサラダ にらと油揚げのみそ汁 | 牛乳 とり肉 ツナフレーク 油揚げ 煮干し | ごはん かたくり粉 だいたい油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも | 玉ねぎ にんじん きゅうり にら | 698 kcal 24.8 g 26.6 g 1.9 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 わかめ 豆腐 煮干し | ごはん ごま こめ油 さとう | こんにやく ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ 白菜 ねぎ りんご | 613 kcal 26.0 g 18.7 g 2.2 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 | ソフト麺 小麦粉 だいたい油 ごま ごま油 | 玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく えのき ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ 大根 きゅうり | 597 kcal 22.9 g 20.0 g 2.3 g |
| 10 金 | 収穫祭  | | | | | | |
| 13 月 | 振替休業日 | | | | | | |
| 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 りんごジャム だいたい油 | 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 | 637 kcal 29.4 g 22.0 g 2.7 g |
| 15 水 | <せんいたっぷり献立> ごはん | ○ | 納豆 もやしのごまあえ 肉じゃが | 牛乳 納豆 ぶた肉 | ごはん ごま さとう じゃがいも こめ油 | もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん | 631 kcal 25.9 g 18.6 g 1.9 g |
| 16 木 | マーボーめん | ○ | 大学いも 大根サラダ | 牛乳 豆腐 ぶた肉 わかめ カニかま | 中華めん ごま油 さとう かたくり粉 さつまいも だいたい油 ごま | たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ねぎ 大根 きゅうり | 714 kcal 28.2 g 20.6 g 2.6 g |
| 17 金 | ポークカレーライス (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 さとう りんごゼリー | 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり | 677 kcal 20.6 g 19.2 g 3.0 g |
| 20 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 さとう ごま | キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ 白菜 | 575 kcal 24.4 g 17.9 g 2.3 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 きな粉 ツナオムレツ ベーコン | コッペパン さとう だいたい油 | コーン キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリー | 683 kcal 25.9 g 26.2 g 2.3 g |
| 22 水 | ごはん | ○ | ギョーザ 大根とにらのラー油あえ 八宝菜 | 牛乳 ぶた肉 いか 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 にら 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ | 645 kcal 28.1 g 19.9 g 2.4 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 こめ油 ごま さとう さといも | ねぎ にんじん ごぼう いんげん こんにやく 大根 | 626 kcal 28.4 g 19.5 g 2.4 g |
| 27 月 | ごはん | ○ | ばら焼き 千草あえ さといものみそ汁 | 牛乳 ぶた肉 カニかま 油揚げ 煮干し | ごはん さとう こめ油 さといも | 玉ねぎ こんにやく りんご ほうれん草 もやし 大根 ねぎ | 670 kcal 21.3 g 29.2 g 2.1 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 ベーコン 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 | 743 kcal 32.4 g 34.8 g 2.9 g |
| 29 水 | 五目ごはん | ○ | さばのサラサ焼き かぶの浅漬け じゃがいものみそ汁 | 牛乳 さば とり肉 油揚げ わかめ 煮干し | ごはん さとう こめ油 じゃがいも | ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ グリンピース きゅうり かぶ キャベツ 玉ねぎ | 572 kcal 27.4 g 17.9 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 中華くらげ | 中華めん ねりごま こめ油 ごま油 マロニー ごま さとう | にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり | 649 kcal 25.5 g 20.4 g 3.2 g |

計18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645kcal たんぱく質26.1g 脂質21.5g 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。





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 こんにやく 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 こんにやく 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 こんにやく 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 こんにやく | 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 | ポークカレーライス (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 こんにやく 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 こんにやく 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。





11月 給食予定献立表



令和5年度

白河市立東中学校

| 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 | 中 教 研 の た め 給 食 な し | | | | | | |
| 2木 | スパゲティミートソース | ○ | レモンとバジルのチキンナゲット チーズサラダ | 牛乳 豚肉 チキンナゲット チーズ | スパゲティ バター さとう 大豆油 米油 | 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ コーン | 826 kcal 36.4 g 29.7 g 3.4 g |
| 6月 | 三色丼 | ○ | ごま酢あえ すいとん汁 みかん | 牛乳 鶏肉 卵 油揚げ | ごはん 米油 さとう ごま油 すいとん | 玉ねぎ グリンピース もやし 人参 ピーマン 白菜 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ みかん | 786 kcal 30.9 g 19.0 g 3.0 g |
| 7火 | ごはん | ○ | 酢豚 小松菜のナムル 春雨スープ | 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン | ごはん 片栗粉 大豆油 さとう ごま油 ごま 春雨 | 玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ たけのこ 小松菜 大根 人参 白菜 ねぎ | 794 kcal 24.5 g 23.2 g 3.2 g |
| 8水 | ＜いい歯の日にちなんだ かみかみ献立＞ ごはん | ○ | さばのごまこしょう焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁 りんご | 牛乳 さば 豚肉 生揚げ 煮干し | ごはん ごま 米油 さとう | こんにゃく ごぼう 人参 いんげん 干しいたけ かぶ しめじ ねぎ りんご | 781 kcal 32.1 g 22.8 g 2.6 g |
| 9木 | 五目うどん | ○ | 野菜かき揚げ 塩昆布あえ | 牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 塩昆布 | ソフト麺 大豆油 ごま ごま油 | 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり | 806 kcal 29.5 g 24.5 g 3.4 g |
| 10金 | ごはん | ○ | 県産厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め いろいろ野菜のごまみそスープ | 牛乳 厚焼き玉子 豚肉 大豆ミート | ごはん 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま | 人参 もやし なら ほうれん草 玉ねぎ コーン | 781 kcal 27.3 g 26.8 g 2.7 g |
| 13月 | 振 替 休 業 日 | | | | | | |
| 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 卵 | 米粉パン 大豆油 さとう 米油 りんごジャム | キャベツ ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草 | 776 kcal 34.9 g 27.1 g 2.9 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 のり 豚肉 | ごはん じゃがいも さとう 米油 | ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん | 742 kcal 29.2 g 18.4 g 2.2 g |
| 16木 | 自 作 弁 当 の 日 | | | | | | |
| 17金 | ポークカレーライス (発芽胚芽米) | ○ | グリーンサラダ 県産りんごゼリー | 牛乳 豚肉 | 発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 米油 りんごゼリー | 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり | 835 kcal 23.8 g 21.6 g 3.7 g |
| 20月 | ごはん | ○ | 豚肉のみそ焼き ごぼうサラダ なめこ汁 | 牛乳 豚肉 豆腐 煮干し | ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま | ごぼう 人参 きゅうり キャベツ なめこ 大根 ねぎ | 775 kcal 27.6 g 26.5 g 2.5 g |
| 21火 | ＜ふくしま健康応援メニュー＞ きなこ揚げパン | ○ | 肉だんご コーンサラダ コンソメジュリアンヌ | 牛乳 きな粉 肉だんご ベーコン | コッペパン さとう 大豆油 | コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ セロリ | 826 kcal 29.8 g 29.9 g 2.9 g |
| 22水 | ＜減塩献立＞ ごはん | ○ | ギョーザ 大根のラー油あえ 八宝菜 | 牛乳 ギョーザ 豚肉 いか うずら卵 | ごはん ごま油 ごま 米油 片栗粉 | 大根 きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ | 768 kcal 29.0 g 21.1 g 1.9 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 鶏肉 ひじき 大豆 豚肉 豆腐 | ごはん 米油 ごま さとう さいも | ねぎ 人参 ごぼう いんげん こんにゃく 大根 白菜 | 749 kcal 33.1 g 20.1 g 2.9 g |
| 27月 | ごはん | ○ | おろしハンバーグ いろどりあえ じゃがいものみそ汁 | 牛乳 ハンバーグ カニかま 生揚げ 煮干し | ごはん 片栗粉 さとう ごま油 じゃがいも | 大根 キャベツ 人参 きゅうり コーン しめじ ねぎ | 719 kcal 25.4 g 19.2 g 3.1 g |
| 28火 | ピザトースト | ○ | キャベツとツナのサラダ 肉だんご入り野菜スープ ラ・フランスゼリー | 牛乳 ウインナー チーズ ツナ 肉だんご | 食パン ラ・フランスゼリー | 玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ ブロッコリー 白菜 人参 干しいたけ | 809 kcal 32.7 g 30.8 g 3.0 g |
| 29水 | 五目ごはん | ○ | あじフライ スタミナ炒め 小松菜のみそ汁 | 牛乳 あじフライ 豚肉 凍り豆腐 煮干し | ごはん 米油 さとう ごま油 | 人参 玉ねぎ なら 大根 小松菜 ねぎ | 746 kcal 29.6 g 20.3 g 3.1 g |
| 30木 | 3 年 生 バ イ キ ン グ 給 食 | | | | | | |

計17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782kcal たんぱく質29.7g 脂質23.8g 食塩相当量2.9g

～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。

