



11月 給食よていこんだてひょう



令和6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 金	キムタクごはん	○	小松菜サラダ チンゲンサイのスープ ラ・フランスゼリー	牛乳 鶏肉 ひき割り大豆 たまご ツナフレーク 豚肉	ごはん ごま油 こめ油 マロニー かたくり粉 ラ・フランスゼリー	にんじん 白菜 にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	580 kcal 21.7 g 18.1 g 3.3 g
5 火	ごはん	○	手作りおろしハンバーグ 糸かまサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 糸かまぼこ 厚揚げ 煮干し	ごはん パン粉 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 ねぎ	604 kcal 25.6 g 19.4 g 2.4 g
6 水	<かみかみ献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ ごま酢あえ のっぺい汁	牛乳 かつお わかめ 鶏肉 油揚げ	ごはん さとう ごま さとも 大豆油 かたくりこ粉	もやし きゅうり にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	576 kcal 27.9 g 15.9 g 2.0 g
7 木	焼きそば	○	ひじきシューマイ 中華サラダ	牛乳 ひじきシューマイ 豚肉	焼きそばめん ごま油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	655 kcal 27.0 g 15.4 g 2.6 g
8 金	三色丼	○	おかかあえ すいとん汁 りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご かつお節	ごはん ごま油 さとう ごま すいとん	しょうが グリンピース ほうれん草 にんじん もやし 大根 小松菜 干しいたけ ねぎ りんご	610 kcal 26.7 g 16.6 g 2.2 g
11 月	<減塩献立> ごはん	○	豚肉のみそ焼き ほうれん草のマヨおひたし なめこ汁 ーロブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 糸かまぼこ かつお節 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま マヨネーズ ーロブルーベリーゼリー	ほうれん草 にんじん もやし なめこ ねぎ 白菜	618 kcal 24.5 g 22.8 g 1.9 g
12 火	米粉パン 県産梨ジャム	○	県産チキンカツ ブロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳 チキンカツ たまご	米粉パン ごま油 梨ジャム	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ほうれん草	609 kcal 29.0 g 20.6 g 2.6 g
13 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 ほうれん草のいそあえ 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	ごはん じゃがいも さとう こめ油	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	585 kcal 24.4 g 16.4 g 2.0 g
14 木	マーボーめん	○	大学いも 大根サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	ごはん ごま油 さとう かたくり粉 さつまいも 大豆油 ごま	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし なら ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり	675 kcal 27.2 g 20.6 g 3.0 g
15 金	ごはん 味付けのり	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉いため 呉汁(ごじる)	牛乳 味付けのり 厚焼きたまご 豚肉 厚揚げ 大豆	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし なら 大根 ねぎ ごぼう しめじ	591 kcal 24.2 g 19.6 g 2.4 g
18 月	ごはん	○	春巻き 大根のラー油 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉 いか	ごはん 大豆油 こめ油 ごま油 ごま かたくり粉	もやし 大根 にんじん 小松菜 しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ	630 kcal 21.4 g 23.2 g 2.1 g
19 火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 肉だんご入り野菜スープ みかんゼリー	牛乳 ウインナー チーズ 肉だんご	食パン ごま油 さとう みかんゼリー	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん 白菜 干しいたけ	625 kcal 24.7 g 26.6 g 2.5 g
20 水	ごはん	○	さばのみそ煮 五目野菜いため じゃがいものみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 豚肉 豆腐 煮干し	ごはん ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 白菜 えのき ねぎ	603 kcal 23.3 g 20.5 g 2.4 g
21 木	五目うどん	○	野菜かきあげ キャベツの浅漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと	ソフト麺 小麦粉 大豆油	にんじん たまねぎ ごぼう しゆんぎく 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	568 kcal 22.5 g 19.8 g 2.8 g
22 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油 りんごゼリー	玉ねぎ にんじん パセリ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	666 kcal 19.6 g 19.9 g 2.7 g
25 月	<和食の日にちなんだ献立> 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 ごま油 ごま さとう じゃがいも	ねぎ しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根	595 kcal 28.0 g 17.9 g 2.1 g
26 火	コッペパン	○	マーマレード 鶏肉の香草(こうそう)焼き グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ウインナー	コッペパン パン粉 オリーブ油 マカロニ じゃがいも さとう こめ油 バター マーマレード	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	638 kcal 27.2 g 23.9 g 2.4 g
27 水	ごはん	○	ばら焼き 干草あえ 大根のみそ汁 国産オレンジ	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ こんにゃく にんにく しょうが ほうれん草 もやし キャベツ 大根 ねぎ オレンジ	557 kcal 24.9 g 15.8 g 2.3 g
28 木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ りんご	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ バター さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン りんご	622 kcal 25.9 g 18.2 g 2.3 g
29 金	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ もみ漬け おでん	牛乳 かぼちゃひき肉フライ わかめ 鶏肉 こんぶ さつまいも	ごはん ごま さとう	大根 キャベツ にんじん きゅうり しょうが こんにゃく	597 kcal 20.7 g 17.4 g 2.4 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610kcal たんぱく質24.8g 脂質19.4g 食塩相当量2.4g

～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。

