



11月 給食よていこんだてひょう



令和6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 金	<減塩献立> ごはん	○	鶏肉のカレー揚げ サラスパ えのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 煮干し	ごはん スパゲティ かたくり粉 大豆油 スパゲティ こめ油 ごま油 さとう すりごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン えのき 小松菜	630 kcal 24.1 g 20.7 g 1.9 g
5 火	ごはん	○	ばら焼き 千草あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 ごま	玉ねぎ こんにやく ピーマン にんにく しょうが りんご ほうれん草 にんじん もやし 白菜 小松菜 ねぎ	563 kcal 25.9 g 16.6 g 2.2 g
6 水	ごはん	○	メンチカツ もやしの香味あえ 根菜ごま汁	牛乳 メンチカツ 糸かまぼこ 油揚げ 煮干し	ごはん ごま さとう ごま油 さといも	もやし キャベツ きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ	598 kcal 21.5 g 19.6 g 2.3 g
7 木	焼きそば	○	ひじきシューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ひじきシューマイ	焼きそばめん こめ油 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	671 kcal 27.7 g 15.8 g 2.9 g
8 金	<かみかみ献立> 三色丼	○	ごまあえ 玉ねぎのみそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま じゃがいも	しょうが グリンピース もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 小松菜 りんご	605 kcal 25.7 g 17.5 g 2.2 g
11 月	振替休業日						
12 火	<しらかわ応援献立> 米粉パン 県産ももジャム	○	県産チキンカツ ブロッコリーサラダ たまごスープ りんごコンポート	牛乳 チキンカツ たまご	米粉パン ももジャム 大豆油	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 りんご	664 kcal 30.2 g 22.5 g 2.5 g
<small>「しらかわ応援献立」とは白河市産の米粉を使った米粉パンや白河市舟田にある「しらかわ五葉倶楽部」で加工した野菜やりんごコンポートを使用した献立です。給食で活用して地元を応援しましょう。</small>							
13 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 豚肉 のり	ごはん じゃがいも さとう こめ油	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん	612 kcal 26.1 g 16.9 g 2.5 g
14 木	マーボーめん	○	大学いも 大根サラダ	ごはん 豆腐 豚肉 わかめ カニかま	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 人参 もやし たら ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり	708 kcal 28.3 g 20.8 g 3.0 g
15 金	収穫祭						
18 月	ごはん 味付けのり	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 呉汁(ごじる)	牛乳 味付けのり 厚焼きたまご 豚肉 大豆 油揚げ 厚揚げ	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし たら 大根 ねぎ ごぼう	610 kcal 25.3 g 21.1 g 2.2 g
19 火	ピザトースト	○	イタリアンサラダ 野菜スープ 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン チーズ	食パン こめ油 一口ブルーベリーゼリー	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	632 kcal 25.5 g 28.3 g 2.8 g
20 水	ごはん	○	さばのみそ煮 おひたし いもだんご汁	牛乳 さば 豚肉	ごはん さとう ごま こめ油 いもち	しょうが たら にんじん キャベツ もやし 白菜 大根 しめじ	624 kcal 24.7 g 18.7 g 2.8 g
21 木	五目うどん	○	野菜かきあげ 大根の浅漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ	ソフト麺 野菜かきあげ 大豆油	にんじん えのき ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり	566 kcal 22.1 g 19.6 g 2.3 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 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン パセリ	708 kcal 20.8 g 22.1 g 3.0 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 こめ油 ごま さとう さといも	ねぎ しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにやく 大根	620 kcal 28.8 g 19.8 g 2.4 g
26 火	コッペパン	○	マーマレード 照り焼きチキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ウインナー	コッペパン さとう こめ油 マカロニ じゃがいも バター マーマレード	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	607 kcal 26.2 g 21.3 g 2.3 g
27 水	ごはん	○	春巻き もやしのラー油あえ 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉 いか	ごはん 大豆油 ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ	647 kcal 22.5 g 24.3 g 2.3 g
28 木	スパゲティミートソース	○	グリーンサラダ 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 キャベツ きゅうり コーン りんご	642 kcal 25.7 g 18.6 g 2.8 g
29 金	ごはん	○	県産鶏つくね きんぴらごぼう なめこ汁	牛乳 鶏つくね 豆腐 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 こめ油 ごま	ごぼう にんじん いんげん こんにやく なめこ ねぎ 白菜	581 kcal 21.4 g 18.2 g 2.4 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627kcal たんぱく質25.1g 脂質20.1g 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。

