

令和6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 金	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 ホッケの塩こうじ焼き 塩こんぶあえ / 肉じゃが	牛乳 ほっけ塩こうじ焼き 塩昆布 豚肉	麦ご飯 ごま油 じゃがいも 小車ふ 植物油 砂糖	キャベツ だいこん きゅうり にんじん しょうが しらすだき 玉葱 いんげん 干し椎茸	569 kcal 26.5 g 14.3 g 1.6 g
5 火	タンメン 牛乳 おさかなナゲット 果物(みかん)	豚肉 なるこ 牛乳 おさかなナゲット	中華めん(リフト) ごま ごま油 植物油 かたくり粉	もやし 玉葱 にんじん キャベツ 干し椎茸 たら たけのこ きくらげ にんにく しょうが みかん	633 kcal 28.1 g 22.0 g 3.1 g
6 水	麦ごはん 牛乳 タラの西京焼き 五目きんぴら とうふとわかめのみそ汁	牛乳 タラ西京焼き さつま揚げ わかめ 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま油 じゃがいも	たけのこ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ねぎ	594 kcal 27.2 g 16.4 g 2.6 g
7 木	<地場産品活用献立> 米粉パン 牛乳 県産チーズチキンカツ ほうれんそうサラダ / ボークビーンズ	牛乳 チーズチキンカツ 大豆 豚肉	米粉パン 植物油 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも 砂糖	ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん 玉葱 トマト パセリ	638 kcal 30.7 g 25.9 g 2.5 g
8 金	<地場産品活用献立> 麦ごはん 牛乳 県産とりつくね 大根とツナのサラダ なめこのみそ汁 / 県産一口りんごゼリー	牛乳 青じそ入り鶏つくね まぐろ缶詰 豆腐	麦ご飯 ごま油 砂糖 一口りんごゼリー	だいこん にんじん きゅうり キャベツ なめこ ねぎ	577 kcal 21.1 g 18.7 g 2.0 g
11 月	<地場産品活用献立> 麦ごはん 牛乳 たこナゲット ほうれんそうのおひたし / マーボー豆腐	牛乳 たこナゲット 豚肉 大豆ミート 豆腐	麦ご飯 植物油 ごま 砂糖 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 たら たけのこ	636 kcal 28.3 g 22.1 g 1.9 g
12 火	<地場産品活用献立> やきそば 牛乳 ブロッコリーサラダ 県産りんごゼリー	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油 りんごゼリー	しょうが もやし キャベツ 玉葱 にんじん ブロッコリー とうもろこし	709 kcal 31.1 g 14.4 g 2.5 g
13 水	<地場産品活用献立> 麦ごはん 牛乳 納豆 もやしのひき肉いため / とん汁	牛乳 納豆 豚肉 大豆ミート 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 ごま油 植物油 じゃがいも	もやし たら にんじん にんにく しょうが 植物油 だいこん こんにゃく ねぎ	627 kcal 31.1 g 20.9 g 2.3 g
14 木	就学時健康診断のため給食なし				
15 金	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖	玉葱 にんじん パセリ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	649 kcal 23.5 g 18.9 g 2.7 g
18 月	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き サラスパサラダ 大根と油あげのみそ汁	牛乳 サバ ロースハム 油揚げ わかめ	麦ご飯 サラスパ 砂糖 ごま マヨネーズ(全卵型) ごま油	にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん ねぎ	722 kcal 25.2 g 34.4 g 2.3 g
19 火	うどん 牛乳 野菜のかきあげ 小松菜ともやしのごま和え	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん(リフト) 砂糖 野菜のかきあげ 植物油 ごま	にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 こまつな もやし	596 kcal 27.8 g 19.0 g 1.8 g
20 水	★みつばち/クレスト献立★ 麦ご飯 牛乳 さばの西京焼き ほうれん草のチーズ和え あさりのみそ汁 / クレープ	牛乳 さば西京焼き チーズ わかめ 豆腐	麦ご飯 砂糖 クレープ	キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	677 kcal 27.3 g 26.4 g 2.2 g
21 木	ピタパン 牛乳 タンドリーチキン キャベツのサラダ 野菜スープ / ミルメーク	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム ベーコン	ピタパン 植物油 砂糖 じゃがいも ミルメーク	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉葱 しめじ パセリ	528 kcal 25.6 g 20.5 g 3.2 g
22 金	★6年生栄養教室★ 麦ご飯 牛乳 とりのからあげ ほうれん草のおかか和え / けんちん汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 さといも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい こんにゃく 干し椎茸	600 kcal 26.1 g 16.2 g 1.9 g
25 月	☆「和食の日」献立☆ 麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 シャキシャキサラダ / こんさいのごま汁	牛乳 いわしのしょうが煮 油揚げ	麦ご飯 植物油 砂糖 さといも	キャベツ れんこん きゅうり にんじん ごぼう とうもろこし だいこん ねぎ こまつな	593 kcal 23.0 g 18.0 g 2.0 g
26 火	★6年生栄養教室★ みそラーメン 牛乳 チャーシュー はるさめサラダ	豚肉 牛乳 チャーシュー ロースハム	中華めん(リフト) ごま はるさめ ごま油 砂糖	しょうが もやし にんじん キャベツ ねぎ たら きくらげ 干し椎茸 きゅうり	581 kcal 30.2 g 18.5 g 4.0 g
27 水	☆白河センター献立☆ 麦ごはん 牛乳 ぎょうざ ナムル / 豆腐のチゲスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 豆腐	麦ご飯 ごま油 砂糖 ごま 植物油	ほうれんそう もやし だいこん にんじん はくさい えのき ねぎ たら 白菜キムチ	538 kcal 21.1 g 15.6 g 1.8 g
28 木	三色そばろごはん 牛乳 のりとキャベツのサッパリサラダ しみ豆腐のみそ汁	鶏肉 えだまめ 牛乳 凍り豆腐 わかめ	麦ご飯 砂糖 植物油	しょうが とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	527 kcal 22.4 g 15.2 g 2.1 g
29 金	授業参観のため給食なし				

☆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。

☆7日～13日は、地場産品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 1人分 611kcal、たんぱく質27.6g、脂質19.9g、塩分2.4g】



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ので、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。
※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。