



令和6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	金	ごはん 牛乳 赤魚の塩から揚げ 干草あえ おでん	牛乳 赤魚 卵 鶏肉 さつまあげ がんもどき 結び昆布	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ 人参 大根 こんにゃく	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖	エネルギー 628・755 Kcal たんぱく質 28.0・33.2 g 脂質 19.1・21.6 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	東北中
5	火	食パン 牛乳 マーシャルピーンズ ポロニアカツ サラスパ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 ポロニアカツ ミートボール	キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー 白菜 干しいたけ しょうが	食パン 揚げ油 スパゲティ マヨネーズ マロニー マーシャルピーンズ	エネルギー 711・837 Kcal たんぱく質 23.4・27.5 g 脂質 30.9・34.3 g 食塩相当量 3・3.6 g	白二中
6	水	ごはん 牛乳 手作りハンバーグケチャップソースがけ ツナサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ツナ 油揚げ わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 コーン	ごはん パン粉 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 644・773 Kcal たんぱく質 25.4・29.8 g 脂質 20.6・23.7 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	五箇小
7	木	白ごまタンタンうどん 牛乳 和風サラダ りんごゼリー	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン ねぎ きゅうり 大根	ソフト麺 白ねりごま 白すりごま 米サラダ油 りんごゼリー	エネルギー 657・841 Kcal たんぱく質 27.3・34.4 g 脂質 21.0・24.0 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	白四小
8	金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	人参 ごぼう こんにゃく 大根 白菜 ねぎ パセリ	ごはん 白すりごま マヨネーズ 米サラダ油 さとも 砂糖	エネルギー 618・739 Kcal たんぱく質 27.6・32.4 g 脂質 19.2・21.8 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	五箇小
11	月	ごはん 牛乳 東北シューマイ ホイコーロー 豆腐チゲスープ ラ・フランスゼリー	牛乳 シューマイ 豚肉 豆腐	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 白菜 えのき なら クムチ	ごはん 米サラダ油 ごま油 白いりごま ラ・フランスゼリー	エネルギー 663・824 Kcal たんぱく質 26.5・33.0 g 脂質 21.0・24.9 g 食塩相当量 3・3.8 g	
12	火	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン 白身魚の香草焼き コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 ホキ ベーコン あさり 脱脂粉乳	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー たもぎ草 パセリ	コッペパン 米サラダ油 いちご&マーガリン パン粉 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 バター	エネルギー 803・971 Kcal たんぱく質 32.4・39.2 g 脂質 25.4・29.0 g 食塩相当量 2.8・3.5 g	白二中
13	水	【地産地消献立週間】 ごはん 牛乳 福島県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 厚焼き玉子 豚ひき肉 大豆ミート 豚肉 豆腐	人参 もやし なら 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 米サラダ油 片栗粉 ごま油 さとも	エネルギー 617・719 Kcal たんぱく質 25.0・28.0 g 脂質 21.2・22.7 g 食塩相当量 1.8・1.9 g	
14	木	【地産地消献立週間】 福島県産ポークカレーライス 牛乳 大豆サラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 もやし りんご	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	エネルギー 706・842 Kcal たんぱく質 24.3・28.2 g 脂質 24.2・27.3 g 食塩相当量 2.8・3.3 g	五箇小
15	金	【地産地消献立週間】 ごはん 牛乳 福島県産カジキカツ(ソース) 五目野菜炒め いも団子汁	牛乳 カジキカツ 豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 白菜 大根	ごはん 揚げ油 ごま油 米サラダ油 いももち	エネルギー 691・805 Kcal たんぱく質 27.9・31.2 g 脂質 20.3・23.0 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	白三小 みさか小 中央中
18	月	【地産地消献立週間】 ごはん 牛乳 納豆 五目きんぴら なら玉汁 福島県産ももゼリー	牛乳 納豆 豚肉 豆腐 卵	ごぼう 人参 いんげん れんこん こんにゃく なら	ごはん 米サラダ油 砂糖 白いりごま ももゼリー	エネルギー 649・769 Kcal たんぱく質 27.1・31.7 g 脂質 20.3・23.0 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
19	火	【地産地消献立週間】 ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き ほうれん草のおひたし 八杯汁	牛乳 豚肉 糸かつお節 豆腐	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 米サラダ油 さとも 片栗粉	エネルギー 607・728 Kcal たんぱく質 23.3・27.3 g 脂質 19.8・22.7 g 食塩相当量 2.2・2.7 g	白二中
20	水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 ツナオムレツ ベーコンと野菜のソテー キャベツと鶏肉のカレーミルクスープ	牛乳 ツナオムレツ ベーコン 鶏肉 脱脂粉乳	キャベツ 人参 コーン たまねぎ にんにく かぼちゃ	ごはん 米サラダ油 バター 砂糖	エネルギー 646・786 Kcal たんぱく質 21.6・25.8 g 脂質 23.1・27.1 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	
21	木	五目あんかけラーメン 牛乳 パオズ 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なた パオズ わかめ ツナ ヨーグルト	人参 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ 干しいたけ きゅうり	中華麺 米サラダ油 片栗粉 ごま油	エネルギー 735・913 Kcal たんぱく質 32.8・39.4 g 脂質 20.7・22.8 g 食塩相当量 3・3.5 g	白四小 白二中
22	金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ シャキシャキサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 青大豆 糸かつお節 厚揚げ	しょうが コーン れんこん ごぼう キャベツ 大根 たもぎ草	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー 601・720 Kcal たんぱく質 24.5・28.8 g 脂質 16.6・18.6 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	小田川小 白二中
25	月	『和食の日』にちなんで献立 ごはん 牛乳 サバの塩焼き 白菜のおかかあえ さつま汁	牛乳 サバ 糸かつお節 鶏肉 豆腐	白菜 ほうれん草 人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 白いりごま さつまいも 米サラダ油	エネルギー 649・781 Kcal たんぱく質 23.4・27.5 g 脂質 25.7・29.9 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	
26	火	『地元応援献立』 米粉パン 牛乳 福島県産チキンカツ(ソース) イタリアンサラダ トマトスープ 一口いちごゼリー	牛乳 チキンカツ ウインナー 大豆 卵	大根 コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 トマト	米粉パン 揚げ油 砂糖 一口いちごゼリー	エネルギー 589・819 Kcal たんぱく質 27.9・38.7 g 脂質 17.9・23.4 g 食塩相当量 2.8・3.6 g	
27	水	ごはん 牛乳 発芽玄米入り平つくね 荳わかめ 鶏肉 厚揚げ 荳わかめのきんぴら 呉汁	牛乳 発芽玄米入り平つくね 荳わかめ 鶏肉 厚揚げ	ごぼう 人参 こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう しめじ	ごはん 白いりごま 砂糖 米サラダ油	エネルギー 644・772 Kcal たんぱく質 24.5・28.7 g 脂質 21.7・24.8 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	
28	木	きのこスパゲティ 牛乳 ひじきのマリネ 柿	牛乳 ベーコン ひじき チキンハム チーズ	にんにく 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 たもぎ草 セロリ パセリ キャベツ 柿	スパゲティ オリーブ油 片栗粉 小麦粉 米サラダ油 砂糖	エネルギー 635・774 Kcal たんぱく質 24.4・29.4 g 脂質 23.2・26.5 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
29	金	ごはん 牛乳 酢豚 もやしとにらのツナあえ 春雨スープ	牛乳 豚肉 ツナ 糸かつお節 ベーコン	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 コーン ねぎ チンゲン菜 もやし 干しいたけ ピーマン	ごはん 片栗粉 揚げ油 春雨 米サラダ油	エネルギー 625・745 Kcal たんぱく質 22.4・25.9 g 脂質 21.2・24.0 g 食塩相当量 2.4・2.9 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655Kcal たんぱく質25.9g 脂肪21.6g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー795Kcal たんぱく質31.0g 脂肪24.7g 食塩相当量2.8g