



[11月 予定献立表]



2024年11月

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
5 火	タンメン	○	ひじき入りシウマイ もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なんと 牛乳 ひじき入りシウマイ	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	754 kcal 31.6 g 38.6 g 3.7 g
6 水	ご飯	○	さわらのピリ辛焼き 五目豆 里芋の具だくさん汁	牛乳 さわら 大豆 鶏肉 豆腐	ご飯 ごま油 油 さとう さといも	ねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい こんにゃく	783 kcal 33.1 g 20.6 g 2.6 g
7 木	コッペパン	○	県産ももジャム 牛肉コロッケ 小松菜サラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 ツナ 牛肉 肉団子	コッペパン 油 ももジャム じゃがいも 小麦粉 パン粉	こまつな キャベツ きゅうり はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう	724 kcal 46.7 g 25.6 g 3.6 g
8 金	ご飯	○	鶏肉のごまみそ焼き マヨおひたし 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ	ご飯 ごま さとう かたくり粉 油 じゃがいも	しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ こまつな	746 kcal 28.5 g 27.4 g 3.0 g
11 月	<福島の食材たっぷり定食> 発芽胚芽米入りご飯	○	かじきカツ 五目きんぴら なめこのみそ汁	牛乳 かじきカツ 豚肉 豆腐	ご飯 油 ごま油 さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ こんにゃく	737 kcal 28.6 g 18.9 g 2.8 g
12 火	マーボーラーメン	○	もやしとほうれん草ナムル 一口とおちとめゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま	にんじん ねぎ にら もやし ほうれんそう	816 kcal 35.2 g 32.2 g 3.4 g
13 水	ご飯	○	納豆 磯和え 肉じゃが	牛乳 納豆 きざみのり 豚肉	ご飯 じゃがいも 油 さとう	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 玉葱 さやいんげん こんにゃく	665 kcal 30.7 g 16.2 g 2.4 g
14 木	<福島の食材満載メニュー> 米粉パン	○	福島県産チキンカツ ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ りんごコンポート	牛乳 チキンカツ 大豆 卵	米粉パン 油 さとう 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	707 kcal 31.9 g 32.4 g 3.3 g
15 金	ゆかりご飯	○	県産玉子焼き 塩昆布入りおひたし 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 厚焼き卵 昆布 豚肉 厚揚げ	ゆかりご飯 じゃがいも こんにゃく 油 さとう	もやし キャベツ きゅうり にんじん とうがらし だいこん ごぼう ねぎ	705 kcal 27.2 g 17.1 g 3.2 g
18 月	ご飯	○	春巻き 豚キムチ 五目スープ	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 なんと わかめ	ご飯 油 ごま油 さとう ごま	はくさい にら ねぎ にんじん 玉葱 はくさい えのきたけ こまつな	739 kcal 25.3 g 26.6 g 2.7 g
19 火	和風スパゲティ	○	グリーンサラダ みかんゼリー	牛乳 ベーコン	オリーブ油 バター さとう 油 みかんゼリー スパゲティ	ほうれんそう 玉葱 しめじ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	757 kcal 28.6 g 21.0 g 2.7 g
20 水	ご飯	○	ミンチカツ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ミンチカツ チキンハム 卵 わかめ 豆腐	ご飯 油 じゃがいも マカロニ	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	817 kcal 25.0 g 31.4 g 3.4 g
21 木	コッペパン	○	スラッピージョー コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	コッペパン 油 パン粉 さとう じゃがいも	玉葱 ビーマン 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 パセリ	622 kcal 26.4 g 21.1 g 3.1 g
22 金	ポークカレーライス	○	こんにゃくサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	ご飯 じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま ラ・フランスゼリー	玉葱 にんじん きゅうり こんにゃく	740 kcal 23.9 g 20.9 g 2.8 g
25 月	ご飯	○	さばの塩焼き ひじき炒め煮 豚汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	ご飯 さとう じゃがいも 油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	732 kcal 31.9 g 25.5 g 2.8 g
26 火	五目うどん	○	野菜豆腐ナゲット 小松菜の風味あえ	牛乳 なんと 鶏肉 お豆腐と野菜のナゲット	ソフトめん 油 ごま	ほうれんそう 玉葱 干しいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし	755 kcal 30.3 g 24.6 g 3.4 g
27 水	ご飯	○	焼き肉炒め いろどりし和え 油揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ わかめ 豆腐	ご飯 油 さとう 油 さとう	玉葱 にんじん ビーマン しょうが ほうれんそう キャベツ ねぎ はくさい	640 kcal 28.3 g 18.4 g 3.0 g
28 木	<減塩メニュー> ご飯	○	かつおのみそがらめ 磯香和え のっぺい汁	牛乳 のり 鶏肉 油揚げ	ご飯 油 さとう ごま さといも かたくり粉	こまつな もやし にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ	701 kcal 33.2 g 19.8 g 2.4 g
29 金	ご飯	○	豆腐ハンバーグ和風ソース サラスパ 白菜スープ	牛乳 豆腐ハンバーグ ベーコン	ご飯 さとう かたくり粉 スパゲティ ごま ごま油	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし はくさい 玉葱 ほうれんそう	630 kcal 23.8 g 14.9 g 2.8 g
※ 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。							723.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							30.0 g
							23.7 g
							3.0 g



月平均栄養価	723.0 kcal
	30.0 g
	23.7 g
	3.0 g

ふくしま旬の食材活用推進事業

11/11、14は「**ふくしま旬の食材等活用推進事業**」を活用した給食です。福島県産の食材を使って、地産地消や食育を推進します。地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。地産地消は、食材が届くまでに時間がかからないため新鮮です。また、自分の住んでいる場所と同じ環境の中で育ったものを食べることは、体に良いと言われています。福島県立小名浜海星高校の生徒が航海実習で捕ったかじきを使用した「かじきカツ」や、県産の鶏肉を使った「チキンカツ」、その他メニューも福島県産の食材をふんだんに使っています。福島県のおいしい食材を味わって食べましょう！