



# 令和6年 11月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	あか		みどり		きいろ		【栄養価】			家で食べてほしい食品	お休みの学校
		おもに血や肉など体をつくる もとなるもの		体の調子を整えるもとなるもの		熱や力を出す エネルギーのもとなるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質		
1 金	中学校希望献立 きな粉あげパン 海そうサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	きなこ 海そう 肉いりワンタン ヨーグルト	キャベツ コーン ブロッコリー チンゲン菜 ほししいたけ にら にんじん もやし	コッパン さとう あぶら ごまあぶら	513 20.1 18.4 2.2	584 22.8 21.0 2.8	750 27.8 25.9 3.4	いも類				
4 月	振替休日											
5 火	麦ごはん 海鮮しゅうまい もやしと豆苗のナムル マーボー豆腐	海鮮しゅうまい とうふ ふた肉 みそ	もやし 豆苗 ほししいたけ たけのこ にんじん にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	麦ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	480 19.1 16.0 1.8	646 24.5 20.7 2.6	791 28.8 22.9 2.9	くだもの				
6 水	チキンカレーライス (麦ごはん) ひじきのサラダ ラ・フランスゼリー	とり肉 ひじき チーズ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ だいこん コーン	麦ごはん じゃがいも カレールウ あぶら さとう ごま ラ・フランスゼリー	560 17.1 17.2 1.8	710 21.3 21.0 2.4	887 25.7 24.7 3.3	きかな				
7 木	わかめごはん ミナミカゴカマス西京焼き 五目ひじき煮 豚汁	わかめ ミナミカゴカマス みそ ひじき だいず とり肉 あぶらあげ ふた肉 とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく グリンピース にんにく だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	490 25.7 14.7 1.9	619 30.1 17.5 2.4	776 36.2 19.7 2.9	種実類				
8 金	五目うどん (ソフト種) とり天 にらのおかかあえ	とり肉 あぶらあげ なるこ わかめ かつおぶし 牛乳	ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが にんにく にら もやし	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	505 25.9 15.7 1.9	640 32.8 19.2 2.4	836 41.6 22.1 2.9	いも類				
11 月	地産地消週間 (11日~15日まで) ごはん ふた肉のアップルソース ポテトサラダ 水菜のみそ汁	ふた肉 ハム あぶらあげ にぼし みそ 牛乳	りんご しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン みずな もやし ねぎ	ごはん さとう じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	526 19.9 20.4 1.3	679 25.2 25.3 1.8	850 30.2 29.3 2.2	きかな				
12 火	ごはん 県産カジキカツ バックソース もやしのひき肉いため もやしのみそ汁	カジキカツ ふた肉 だいず あぶらあげ にぼし みそ 牛乳	にんにく にんじん もやし にら ねぎ	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら	544 23.5 16.5 2.1	662 27.2 18.9 2.4	801 30.8 20.6 2.8	くだもの				
13 水	カミカミ給食 ごはん 県産とりつくね ヤーコンきんぴら どさんこ汁	とりつくね さつまあげ とり肉 ふた肉 とうふ みそ 牛乳	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく いんげん にんにく しょうが もやし コーン ねぎ	ごはん ヤーコン ごま あぶら さとう じゃがいも バター	509 20.8 16.7 1.8	638 25.0 19.2 2.1	850 32.6 25.0 2.7	海そう				
14 木	麦ごはん なつとう ふた肉のみそ炒め にらと卵のみそ汁 かき	なつとう ふた肉 いか みそ たまご とうふ にぼし 牛乳	キャベツ にんじん ビーマン ハブリカ にんにく にら たまねぎ かき	麦ごはん さとう あぶら	513 25.3 15.2 1.5	640 29.8 17.4 1.9	801 36.2 19.8 2.3	くだもの				
15 金	背割れコッパン 県産ワインナー さつまいものサラダ コンソメスープ	ワインナー チーズ ベーコン 牛乳	にんじん ブロッコリー キャベツ ほししいたけ たけのこ	コッパン バター さとう さつまいも 卵不使用マヨネーズ	476 18.4 23.1 2.3	597 22.5 27.3 2.9	738 27.4 33.5 3.8	大豆製品				
18 月	ごはん あじフライ バックソース うのはな炒り 大根のみそ汁 味のり	あじフライ おから とり肉 さつまあげ ひじき にぼし あぶらあげ みそ 味のり 牛乳	こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな	ごはん あぶら さとう	500 21.9 16.6 1.7	623 25.9 19.2 2.1	789 31.4 22.1 2.4	いも類				
19 火	旬の食材活用給食 ごはん 清流豚三五八漬け 大信ブロッコリーごまサラダ 大信野菜みそ汁 りんご	ふた肉 あぶらあげ にぼし みそ 牛乳	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン しいたけ はくさい だいこん ねぎ こまつな りんご	ごはん ごま さといも	558 24.3 18.5 2.4	676 27.7 20.9 2.7	845 32.6 23.5 3.1	きかな				
20 水	減塩給食 ごはん 豆腐ナゲット みずなとじゃこのサラダ 肉じゃが	豆腐ナゲット ふた肉 牛乳	みずな きゅうり だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ グリンピース	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも 麩	502 17.5 16.4 1.3	684 22.6 23.0 1.8	829 26.4 24.2 2.2	海そう				
21 木	和食給食 きのこごはん ホッケの塩麹ゆき ごまあえ けんちん汁	ほっけ かまぼこ とうふ にぼし みそ 牛乳	こまつな もやし だいこん にんじん しめじ ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	ごはん さといも ごまあぶら	- - - -	576 27.3 16.8 3.5	725 32.4 18.8 4.2	きのこ		幼稚園		
22 金	丸パン えびカツ タルタルソース ブロッコリーツナサラダ コーンポタージュ	えびカツ タルタルソース ツナ 牛乳	だいこん にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ	丸パン ポタージュルウ	- - - -	688 23.7 29.4 3.3	837 28.4 34.8 4.1	くだもの		幼稚園		
25 月	ごはん 白身魚のピザ焼き 小松菜のあえもの チゲ汁	たら チーズ かまぼこ ふた肉 とうふ みそ 牛乳	たまねぎ ビーマン ハブリカ こまつな もやし にんじん はくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが	ごはん ごま さとう ごまあぶら	- - - -	593 29.5 16.4 2.7	754 36.2 18.9 3.3	いも類		幼稚園		
26 火	ごはん はるまき ハンパンジーサラダ はるさめスープ	はるまき とり肉 ちゅうかくらげ とうふ なるこ 牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲン菜 コーン	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	- - - -	610 18.5 15.7 1.9	754 22.0 17.0 2.2	小魚		幼稚園		
27 水	図書コラボ給食 ごはん 鮭のみそバター焼き しそひじきあえ 大根のそぼろ煮	鮭 みそ ひじき なまあげ とり肉 牛乳	にんにく こまつな だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが 万能ねぎ	ごはん バター ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	485 22.7 15.5 1.7	625 28.8 18.8 2.1	782 34.6 21.3 2.5	くだもの				
28 木	キーマカレーライス (麦ごはん) ごぼうサラダ オレンジ	ふた肉 だいず かまぼこ 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ごぼう もやし きゅうり オレンジ	麦ごはん じゃがいも カレールウ あぶら ごま 卵不使用マヨネーズ	588 17.3 20.8 2.2	736 22.4 26.2 2.8	932 27.4 30.7 3.3	きのこ				
29 金	給食なし日 (お弁当の準備をお願いします)											

- ★ 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。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)】
- ★ 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。

### ～今月の図書コラボ給食～

11月のコラボ給食は：27日 料理名：大根のそぼろ煮から 本：大根はエライ を紹介します。  
「大根よもっと主張しろ!!」

さまざまな料理で使われている大根。生でも煮てもおいしいですね。薬味として主菜の味を引き立てたり、一緒に煮たものの味を引き立てたり。人気も実力もあるのに、どこか奥ゆかしい。メインの食材を引き立てる脇役に徹している感じがします。日本で一番食べられている野菜なのに、なぜでしょう？

11月栄養価平均 (幼稚園)	515	21.3	17.4	1.8
(小学校)	644	25.6	20.7	2.4
(中学校)	806	30.9	23.9	2.9