



11月 給食よていこんだてひょう



令和5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 水	ごはん	○	鶏肉の香味焼き うのはな炒り えのきのみそ汁	牛乳 とり肉 おから さつま揚げ わかめ 煮干し	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	干しいたけ こんにやく にんじん ねぎ ごぼう えのき	559 kcal 24.4 g 14.9 g 2.8 g
2 木	スパゲティミートソース	○	フレンチサラダ プリン	牛乳 ぶた肉 チーズ ロースハム	スパゲティ バター さとう プリン	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり	667 kcal 27.3 g 22.4 g 2.7 g
6 月	三色丼	○	ごま酢あえ すいとん汁 みかん	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 油揚げ	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 すいとん	グリーンピース もやし にんじん ピーマン 大根 小松菜 干しいたけ ねぎ みかん	648 kcal 26.6 g 18.8 g 2.2 g
7 火	<減塩献立> ごはん	○	鶏肉のカレー揚げ マカロニサラダ にらと油揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 ツナフレーク 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 だいたい油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり にら	698 kcal 24.8 g 26.6 g 1.9 g
8 水	<いい歯の日にちなんだ かみかみ献立> ごはん	○	さばのごましょう焼き 五目きんぴら 白菜のみそ汁 りんご	牛乳 さば ぶた肉 わかめ 豆腐 煮干し	ごはん ごま こめ油 さとう	こんにやく ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ 白菜 ねぎ りんご	613 kcal 26.0 g 18.7 g 2.2 g
9 木	五目うどん	○	野菜かき揚げ 塩昆布あえ	牛乳 とり肉 油揚げ 塩昆布	ソフト麺 小麦粉 だいたい油 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく えのき ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ 大根 きゅうり	597 kcal 22.9 g 20.0 g 2.3 g
10 金	収穫祭 						
13 月	振替休業日						
14 火	米粉パン	○	県産りんごジャム 県産チキンカツ ブロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳 県産チキンカツ たまご	米粉パン りんごジャム だいたい油	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	637 kcal 29.4 g 22.0 g 2.7 g
15 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 もやしのごまあえ 肉じゃが	牛乳 納豆 ぶた肉	ごはん ごま さとう じゃがいも こめ油	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん	631 kcal 25.9 g 18.6 g 1.9 g
16 木	マーボーめん	○	大学いも 大根サラダ	牛乳 豆腐 ぶた肉 わかめ カニかま	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 さつまいも だいたい油 ごま	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ねぎ 大根 きゅうり	714 kcal 28.2 g 20.6 g 2.6 g
17 金	ポークカレーライス (発芽胚芽米)	○	グリーンサラダ 県産りんごゼリー	牛乳 ぶた肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油 さとう りんごゼリー	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	677 kcal 20.6 g 19.2 g 3.0 g
20 月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き 糸かまサラダ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ 白菜	575 kcal 24.4 g 17.9 g 2.3 g
21 火	<ふくしま健康応援メニュー> きなこ揚げパン	○	ツナオムレツ コーンサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 きな粉 ツナオムレツ ベーコン	コッペパン さとう だいたい油	コーン キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリー	683 kcal 25.9 g 26.2 g 2.3 g
22 水	ごはん	○	ギョーザ 大根とにらのラー油あえ 八宝菜	牛乳 ぶた肉 いか うずら卵	ごはん ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	大根 にんじん にら 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	645 kcal 28.1 g 19.9 g 2.4 g
24 金	<和食の日> ごはん	○	赤魚の三味焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 とり肉 ひじき 大豆 ぶた肉 豆腐	ごはん こめ油 ごま さとう さといも	ねぎ にんじん ごぼう いんげん こんにやく 大根	626 kcal 28.4 g 19.5 g 2.4 g
27 月	ごはん	○	ばら焼き 千草あえ さといものみそ汁	牛乳 ぶた肉 カニかま 油揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 さといも	玉ねぎ こんにやく りんご ほうれん草 もやし 大根 ねぎ	670 kcal 21.3 g 29.2 g 2.1 g
28 火	ピザトースト	○	イタリアンサラダ 肉だんご入り野菜スープ	牛乳 ベーコン チーズ 肉だんご	食パン こめ油	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	743 kcal 32.4 g 34.8 g 2.9 g
29 水	五目ごはん	○	さばのサラサ焼き かぶの浅漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 さば とり肉 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ グリンピース きゅうり かぶ キャベツ 玉ねぎ	572 kcal 27.4 g 17.9 g 2.6 g
30 木	タンタンメン	○	中華サラダ 杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 中華くらげ	中華めん ねりごま こめ油 ごま油 マロニー ごま さとう	にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	649 kcal 25.5 g 20.4 g 3.2 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645kcal たんぱく質26.1g 脂質21.5g 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。

