



11月 給食予定献立表



令和6年度

白河市立東中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	<減塩献立> ごはん	○	ギョーザ もやしのラー油あえ 八宝菜	牛乳 ギョーザ 豚肉 なんと うずらの卵	ごはん ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ	748 kcal 27.6 g 20.5 g 2.3 g
5 火	ごはん	○	鶏肉の彩りみそマヨ焼き 大根サラダ もずくスープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ もずく 豆腐 卵	ごはん マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン パセリ 大根 きゅうり 人参 コーン 小松菜 ねぎ	799 kcal 30.2 g 31.7 g 2.5 g
6 水	ごはん	○	さばの立田揚げ 大根の浅漬け みそちゃんこ汁	牛乳 さば 肉だんご 油揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油	しょうが 大根 きゅうり 人参 白菜 えのき ねぎ	797 kcal 30.4 g 26.6 g 2.9 g
7 木	焼きそば	○	ひじきシューマイ 中華あえ	牛乳 豚肉 ひじきシューマイ カニかま	焼きそば麺 こめ油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	784 kcal 34.5 g 17.5 g 3.3 g
8 金	三色丼	○	ごまあえ 厚揚げのみそ汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま りんごゼリー	しょうが 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ もやし 人参 白菜 小松菜 ねぎ	752 kcal 30.6 g 20.2 g 2.7 g
11 月	振 替 休 業 日						
12 火	コッペパン 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 チキンカツ 卵 豆腐	コッペパン りんごジャム 大豆油 さとう こめ油	キャベツ ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草	757 kcal 30.7 g 27.1 g 2.8 g
13 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 いそあえ 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	ごはん じゃがいも さとう こめ油	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく いんげん	733 kcal 29.4 g 18.4 g 2.3 g
14 木	マーボーめん	○	小松菜のナムル りんご	牛乳 豆腐 豚肉	中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 ごま	たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし にら ねぎ にんにく しょうが 小松菜 大根 りんご	754 kcal 32.6 g 19.3 g 3.8 g
15 金	ゆかりごはん	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め けんちん汁	牛乳 厚焼きたまご 鶏肉 ひき割り大豆 豆腐	ごはん マロニー こめ油 かたくり粉 ごま油 さとも	ゆかり 人参 もやし にら 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	741 kcal 26.7 g 21.6 g 3.6 g
18 月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き 小松菜サラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも	小松菜 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	743 kcal 29.2 g 24.4 g 2.6 g
19 火	ピザトースト	○	グリーンサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 ウインナー チーズ 肉だんご	食パン こめ油 マロニー	玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 白菜 干ししいたけ ねぎ しょうが	789 kcal 31.1 g 30.3 g 3.8 g
20 水	ごはん	○	カツオカツ 千草あえ さつま汁	牛乳 カツオカツ たまご 鶏肉 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま さつまいも	ほうれん草 人参 もやし ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	739 kcal 20.1 g 18.5 g 2.9 g
21 木	自 作 弁 当 の 日 						
22 金	ボークカレーライス	○	コールスローサラダ りんご	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	782 kcal 22.5 g 20.9 g 2.6 g
25 月	<和食の日にちなんだ献立> ごはん	○	赤魚の三味焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん こめ油 ごま さとう さとも	ねぎ しょうが 人参 ごぼう いんげん こんにゃく 大根 白菜 こんにゃく	745 kcal 31.4 g 21.0 g 3.0 g
26 火	コッペパン	○	マーマレード 鶏肉のレモンソースがけ ツナサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 鶏肉 ツナフレーク ベーコン	コッペパン かたくり粉 大豆油 さとう マヨネーズ マーマレード	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ セロリ	866 kcal 33.4 g 40.3 g 3.0 g
27 水	ごはん	○	おろしハンバーグ おかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 煮干し	ごはん パン粉 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ 大根 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ	720 kcal 27.9 g 18.4 g 3.1 g
28 木	3 年 生 バ イ キ ン グ 給 食						
29 金	<かみかみ献立> ごはん	○	野菜コロッケ もやしの香味あえ 根菜ごま汁	牛乳 カニかま 油揚げ 煮干し	ごはん コロッケ 大豆油 ごま さとう ごま油 さとも	もやし キャベツ きゅうり 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜	727 kcal 21.5 g 19.2 g 2.9 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763kcal たんぱく質28.8g 脂質23.3g 食塩相当量2.9g

～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。

