



11月 給食予定献立表



令和7年度

白河市立東中小学校

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
4 火	コッペパン	○	りんごジャム ツナオムレツ グリーンサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ツナオムレツ 鶏肉 生クリーム	コッペパン りんごジャム じゃがいも バター 米油	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	842 kcal 31.3 g 30.3 g 3.1 g
5 水	ごはん	○	赤魚の塩からあげ 切り干し大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 赤魚 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう 米油 ラ・フランスゼリー	しょうが 切り干し大根 人参 干しいたけ こんにゃく いんげん 白菜 小松菜 ねぎ	784 kcal 29.8 g 20.4 g 2.9 g
6 木	けんちんうどん	○	もちいなり 白菜のおかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ	ソフト麺 もち 里いも 米油 ごま	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく 小松菜	785 kcal 34.2 g 19.6 g 3.2 g
7 金	ごはん	○	えびシューマイ 豚キムチ 白玉中華スープ	牛乳 えびシューマイ 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごはん こめ油 さとう ごま油 白玉だんご	白菜 もやし にら ねぎ キムチ 大根 人参 小松菜	776 kcal 29.0 g 20.0 g 3.1 g
10 月	繰 替 休 業 日						
11 火	<福島県産食材たっぷり献立①> 米粉パン 梨ジャム	○	フライドチキン ブロッコリーのサラダ 豆入りポテトスープ りんごコンポート	牛乳 フライドチキン ウインナー 大豆	米粉パン 梨ジャム さとう 米油 じゃがいも りんごコンポート	キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり 人参 玉ねぎ かぶ パセリ	822 kcal 40.4 g 27.4 g 2.9 g
12 水	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き ひじきとツナあえもの なめこ汁	牛乳 豚肉 ひじき ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん ごま油 マヨネーズ じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 人参 なめこ 白菜	773 kcal 29.0 g 28.6 g 2.5 g
13 木	タンメン	○	パオズ ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 パオズ	中華麺 ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ ほうれん草 大根	727 kcal 33.8 g 17.7 g 3.4 g
14 金	<福島県産食材たっぷり献立②> ごはん	○	県産カジキカツ 豆のサラダ 辛味豆腐汁 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 カジキカツ 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 大豆ミート	ごはん ごま油 一口ブルーベリーゼリー	キャベツ 人参 ブロッコリー しょうが もやし えのき にら	783 kcal 33.9 g 19.4 g 3.1 g
17 月	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 いそあえ 肉じゃが りんご	牛乳 納豆 のり 豚肉	ごはん じゃがいも さとう 米油	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん りんご	754 kcal 29.5 g 16.9 g 2.6 g
18 火	<減塩献立> ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 鶏肉	ごはん さとう ごま油 ワンタン	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし にら 玉ねぎ	768 kcal 27.4 g 21.6 g 2.3 g
19 水	<和食の日にちなんだ献立> ごはん	○	サバの竜田揚げ キャベツの浅漬け すいとん汁	牛乳 サバ 鶏肉 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 すいとん	しょうが キャベツ きゅうり 大根 人参 白菜 干しいたけ 小松菜 ねぎ	777 kcal 30.4 g 23.0 g 2.9 g
20 木	自 作 弁 当 の 日 						
21 金	チキンカレーライス	○	フレンチサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも 米油 さとう りんごゼリー	玉ねぎ 人参 パセリ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	796 kcal 21.5 g 22.3 g 3.2 g
25 火	ピザトースト	○	グリーンサラダ 肉だんご入り野菜スープ	牛乳 ウインナー チーズ 肉だんご	食パン 米油 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 干しいたけ ねぎ しょうが	777 kcal 31.5 g 32.5 g 3.7 g
26 水	<かみかみ献立> ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ ごまあえ おでん	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 うずらの卵 さつま揚げ ちくわ	ごはん さとう かたくり粉 ごま	小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 こんにゃく	804 kcal 30.9 g 24.3 g 3.0 g
27 木	3 年 生 バ イ キ ン グ 給 食						
28 金	ごはん	○	メンチカツ ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 メンチカツ ロースハム 厚揚げ わかめ 煮干し	ごはん じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 大根 ねぎ	836 kcal 25.7 g 31.3 g 2.7 g

計16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。

～和食の日～

11月栄養価平均 エネルギー787kcal たんぱく質30.6g 脂質23.7g 食塩相当量3.0g

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。

