



11月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立釜子小学校

| 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 | ○ | 梨(なし)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 梨(なし)ジャム さつまいも こめ油 | キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ マッシュルーム | 683 kcal 25.8 g 24.7 g 2.4 g |
| 5 水 | <減塩献立> ごはん | ○ | 豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁 りんごゼリー | 牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し | ごはん ごま油 スパゲティ こめ油 さとう ごま りんごゼリー | しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 小松菜 もやし | 643 kcal 23.8 g 22.8 g 1.8 g |
| 6 木 | 五目うどん | ○ | かき揚げ もやしの香味あえ | 牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 糸かまぼこ | ソフト麺 かき揚げ ごま さとう ごま油 | にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり | 583 kcal 24.5 g 20.0 g 2.7 g |
| 7 金 | <かみかみ献立> ごはん | ○ | さばのごまだれがけ わかめサラダ 豚汁 さつまいもチップス | 牛乳 さば わかめ ツナフレーク 豚肉 豆腐 | ごはん ごま さとう かたくり粉 さといも こめ油 さつまいもチップス | しょうが 大根 きゅうり にんじん ごぼう こんにやく ねぎ | 651 kcal 27.3 g 22.2 g 2.3 g |
| 10 月 | 繰 替 休 業 日 | | | | | | |
| 11 火 | <セルフサンドパン> せわれコッペパン | ○ | ロングウインナー 豆のサラダ たまごスープ | 牛乳 ロングウインナー 鶏肉 大豆 ベーコン 豆腐 卵 | コッペパン | キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 | 580 kcal 26.5 g 25.1 g 2.5 g |
| 12 水 | ごはん | ○ | とんかつ もやしのひき肉炒め じゃがいものみそ汁 | 牛乳 とんかつ 豚肉 ひき割り大豆 油揚げ 煮干し | ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも | にんじん もやし たら 大根 小松菜 ねぎ | 585 kcal 23.6 g 17.7 g 2.3 g |
| 13 木 | マーボーめん | ○ | 大学いも ほうれん草のナムル | 牛乳 豆腐 豚肉 | 中華めん ごま油 さとう かたくり粉 さつまいも 大豆油 ごま | たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし たら ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 大根 | 668 kcal 26.8 g 20.0 g 2.9 g |
| 14 金 | ごはん | ○ | ばら焼き いそあえ 根菜のごま汁 一口ブルーベリーゼリー | 牛乳 豚肉 のり 油揚げ 煮干し | ごはん さとう こめ油 さといも ごま 一口ブルーベリーゼリー | 玉ねぎ こんにやく ピーマン にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 | 588 kcal 24.7 g 17.6 g 1.9 g |
| 17 月 | ごはん | ○ | 納豆 キャベツの浅漬け 肉じゃが りんご | 牛乳 納豆 豚肉 | ごはん じゃがいも さとう こめ油 | キャベツ 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん りんご | 615 kcal 24.9 g 15.5 g 2.6 g |
| 18 火 | ごはん | ○ | 春巻き チンジャオロース ワンタンスープ | 牛乳 春巻き 豚肉 鶏肉 | ごはん こめ油 さとう かたくり粉 ワンタン ごま油 | にんにく ピーマン たけのこ 干しいたけ もやし にんじん たら 白菜 | 649 kcal 22.1 g 24.5 g 2.4 g |
| 19 水 | <和食の日になんだ献立> ごはん | ○ | いわしのしょうが煮 五目きんぴら すいとん汁 | 牛乳 いわし さつまいも揚げ 鶏肉 油揚げ | ごはん こめ油 さとう ごま すいとん | にんじん ごぼう こんにやく いんげん 大根 白菜 干しいたけ ねぎ | 574 kcal 24.1 g 14.9 g 2.2 g |
| 20 木 | 和風スパゲティ | ○ | コロッケ キャベツのサラダ | 牛乳 ウインナー のり | スパゲティ コロッケ こめ油 バター | にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン | 654 kcal 23.0 g 23.9 g 2.4 g |
| 21 金 | <せんいたっぷり献立> チキンカレーライス | ○ | コールスローサラダ みかんゼリー | 牛乳 鶏肉 | ごはん じゃがいも こめ油 みかんゼリー | 玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン | 649 kcal 19.3 g 19.6 g 2.8 g |
| 25 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 ウインナー チーズ 肉だんご | 食パン こめ油 | 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 しめじ 干しいたけ | 593 kcal 25.0 g 25.7 g 2.6 g |
| 26 水 | ごはん | ○ | 青じそ入り鶏つくね カミカミサラダ おでん | 牛乳 青じそ入り鶏つくね さきいか 鶏肉 さつまいも こんぶ | ごはん さとう ごま油 ごま | 切り干し大根 きゅうり にんじん ごぼう 大根 こんにやく | 608 kcal 25.5 g 18.5 g 2.3 g |
| 27 木 | 肉みそうどん | ○ | はるさめサラダ ラ・フランスゼリー | 牛乳 豚肉 ロースハム | ソフト麺 ごま油 はるさめ ごま さとう ラ・フランスゼリー | にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ たら しょうが にんにく きゅうり | 577 kcal 24.3 g 15.8 g 2.8 g |
| 28 金 | ごはん | ○ | 鶏肉のカレー揚げ ほうれん草のマヨおひたし 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 糸かまぼこ かつお節 厚揚げ 煮干し | ごはん かたくり粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | ほうれん草 にんじん もやし 白菜 ねぎ | 591 kcal 23.2 g 20.3 g 1.9 g |

計17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617kcal たんぱく質24.4g 脂質20.5g 食塩相当量2.4g

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。

