

令和7年度11月 学校給食予定献立（11月4日～11月17日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
4 火	＊ 朝ごはんモデル献立（洋食） ＊ ツナトースト 牛乳 豆サラダ えび団子スープ	ツナ チーズ 牛乳 ハム 大豆 えびポ ール	食パン マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 ブロッコリー えのき茸 ほうれん草	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.2 g
5 水	麦ご飯 牛乳 鶏肉のスパイシー揚げ 人参とさつまいものサラダ 秋野菜たっぷりみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ みそ	麦ご飯 片栗粉 油 さつまいも オリーブ油 はちみつ マヨネーズ	にんにく 人参 ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 大根 小松菜 白 菜 ねぎ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
6 木	＊ 朝ごはんモデル献立（和食） ＊ 麦ご飯 牛乳 納豆 ひじきソテー 白菜のみそ汁	牛乳 納豆 ひじき 鶏ひき肉 凍り豆腐 わかめ みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖	糸こんに 人参 コーン ピーマン にんにく 生姜 しめじ 白菜 ね ぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
7 金	麦ご飯 牛乳 三色ごはんの具 小松菜おかかサラダ 辛味豆腐汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 サラダチキン かつお節 豚肉 豆腐 大豆ミート みそ	ご飯 三温糖 油 ごま油	生姜 枝豆 もやし 人参 小松菜 えのき茸 なら	エネルギー 647 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
・ 地場産物活用週間 ・					
10 月	麦ご飯 牛乳 いわし生姜煮 ごまあえ 生揚げそぼろ煮	牛乳 いわし 生揚げ 豆腐 鶏ひき肉	麦ご飯 油 三温糖 片栗粉 ごま ねりごま	人参 玉ねぎ こんにやく ねぎ いんげん 生姜 もやし キャベツ ほうれん草	エネルギー 677 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.8 g
11 火	米粉パン 牛乳 クリスピーチキン ブロッコリーのクリーミー和え さつまいもと豆乳のスープ	牛乳 大豆 豆乳 ベーコン	米粉パン 油 マヨネーズ ねりごま 三温糖 さつまいも バター ベシヤメルルウ	ブロッコリー キャベツ 人参 レモン果汁 玉ねぎ コーン パセリ	エネルギー 732 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.7 g
12 水	麦ご飯 牛乳 東北焼売 笹かまサラダ マーボー豆腐	牛乳 笹かまぼこ 豚ひき肉 豆腐 みそ	麦ご飯 ごま油 三温 糖 片栗粉	もやし 人参 キャベツ きゅうり 干し椎茸 なら ねぎ 生姜 にんにく	エネルギー 699 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
13 木	麦ご飯 牛乳 豚肉のみそ焼き マカロニサラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 みそ ハム 豆腐	麦ご飯 マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング	にんにく キャベツ 人参 きゅうり なめこ 大根 小松菜 ねぎ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.1 g
14 金	麦ご飯 牛乳 県産かじきカツ こんにやくソテー もやしのみそ汁	牛乳 カジカツ ベーコン 油揚げ みそ	麦ご飯 油 三温糖 じゃがいも	人参 キャベツ こんにやく ピーマン もやし ほうれん草 ね ぎ	エネルギー 671 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.4 g
17 月	音楽会 繰替休業日				

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。



令和7年度11月 学校給食予定献立（11月19日～11月28日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
18 火	◎ 1年生11月献立 ◎～体がホカホカ温まるホットメニュー～ 白河ラーメン 牛乳 こんにやくと海藻のサラダ まっくろくろすけ	チャーシュー など 牛乳 海藻ミックス ツナ きな粉	中華めん 白玉もち 黒すりごま ごま 三温糖	ほうれん草 メンマ ねぎ キャベツ 大根 人参 こんにやく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 26.0 g 16.5 g 2.8 g
19 水	◎ 2年2組11月献立 ◎～体がホカホカ温まるホットメニュー～ チキンガーリックピラフ 牛乳 キャベツサラダ かぼちゃシチュー	鶏肉 牛乳	ご飯 バター 三温糖 油 無塩バター ベシヤメルルウ	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	739 kcal 27.6 g 19.3 g 2.2 g
20 木	麦ご飯 杏仁フルーツ れんこん入り肉団子 牛乳 チャブチェ わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	麦ご飯 油 三温糖 春雨 ごま ごま油 フルーツ杏仁	にんにく 生姜 人参 キャベツ 筍 干し椎茸 ピーマン もやし チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 19.7 g 16.6 g 2.3 g
21 金	🍴 和食・減塩献立 🍴 麦ご飯 牛乳 ほうれん草の玉子巻き きのこのおひたし 秋野菜の煮物	牛乳 ほうれん草の玉子巻き 油揚げ かつお節 鶏肉	麦ご飯 三温糖 里芋 油	ほうれん草 しめじ キャベツ 人参 ごぼう こんにやく れんこん いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 24.2 g 14.6 g 1.6 g
25 火	キャロットパン 牛乳 手作りミートグラタン ポテトサラダ コーン卵スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チーズ 魚 肉ソーセージ 卵 ベーコン	キャロットパン マカロニ 油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく トマト きゅうり ほうれん草 コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 24.2 g 26.0 g 3.0 g
26 水	・ いい歯の日ウェルかむランチ ・ 麦ご飯 みそ大豆 チキンチキンごぼう 牛乳 かみかみサラダ 根菜汁	鶏肉 さきいか みそ みそ大豆	麦ご飯 片栗粉 米粉 油 三温糖 里芋 さつまいも	ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 たくあん 生姜 こんにやく 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	546 kcal 23.8 g 8.0 g 2.2 g
27 木	◎ 4年1組11月献立 ◎ 麦ご飯 みかんゼリー さばのみそ煮 牛乳 切干し大根の煮物 豚汁	牛乳 さつまいも揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 さつまいも 油 三温糖 里芋	切り干し大根 人参 干し椎茸 いんげん ごぼう 大根 こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 26.4 g 20.1 g 3.0 g
28 金	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草のツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 生クリーム ツナ チーズ ヨーグルト	麦ご飯 無塩バター じゃがいも 油 三温糖 ホイップクリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト セロリ キャベツ ほうれん草 コーン レモン果汁 パイン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 kcal 21.4 g 22.4 g 2.9 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

一日あたり平均	
エネルギー	656 kcal
たんぱく質	26.2 g
脂質	20.3 g
食塩相当量	2.4 g

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。