

令和7年　11月　学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品 おもに体をつくるもと	緑のなかまの食品 おもに体の調子を整えるもと	黄のなかまの食品 おもにエネルギーのもと	栄養価	休みの学校
4	火	コッペパン 牛乳 白身魚のガーリック焼き ごぼうサラダ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 ホキ 大豆 ベーコン	にんにく パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 干ししいたけ	コッペパン パン粉 マヨネーズ 白いりごま すりごま	エネルギー 733・898 Kcal たんぱく質 30.5・36.9 g 脂質 24.2・28.3 g 食塩相当量 3.6・4.4 g	
5	水	ビビンバ 牛乳 中華サラダ もずくスープ	牛乳 豚肉 チキンハム もずく	しょうが 大根 もやし ほうれん草 にんじん ぜんまい キャベツ きゅうり ねぎ えのき	ごはん 砂糖 米サラダ油 白いりごま ごま油 マロニー	エネルギー 595・709 Kcal たんぱく質 24.6・28.5 g 脂質 17.6・19.6 g 食塩相当量 3・3.6 g	五箇小
6	木	ワンタン麺 牛乳 わかめと大根のサラダ 手作りさつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 なると 糸かまぼこ わかめ	にんじん もやし 白菜 チンゲン菜 メンマ しょうが 大根 キャベツ きゅうり	中華めん ワンタン 砂糖 ごま油 蒸しパンミックス さつまいも	エネルギー 682・883 Kcal たんぱく質 25.8・32.8 g 脂質 13.9・15.7 g 食塩相当量 3.5・4.3 g	白四小
7	金	『地産地消給食週間』 福島県産ポークカレーライス 牛乳 大豆サラダ お米のババロア	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし パセリ	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 お米のババロア	エネルギー 744・876 Kcal たんぱく質 25.4・29.5 g 脂質 24.6・27.6 g 食塩相当量 2.9・3.4 g	五箇小
10	月	『地産地消給食週間』 ごはん 納豆 厚揚げのみそ炒め にら玉汁	牛乳 納豆 豚肉 きくらげ 豆腐 卵	たけのこ にんじん にら	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉	エネルギー 636・748 Kcal たんぱく質 29.0・33.1 g 脂質 21.8・24.2 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	
11	火	『地産地消給食週間』 背割れコッペパン 牛乳 ﾛﾝｸﾞｳｲﾝﾅｰ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) ｽﾓｰｸﾁｷﾝと豆のｻﾗﾀﾞ ｼﾞｭﾘｱﾝｽｰﾌﾟ	牛乳 ロングウインナー スモークチキン 大豆 ベーコン	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン果汁 玉ねぎ セロリ	コッペパン	エネルギー 729・865 Kcal たんぱく質 27.6・32.3 g 脂質 27.8・30.4 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	白二中
12	水	『地産地消給食週間』 ごはん 牛乳 彩り野菜肉団子 もやしとニラのツナあえ なめこ汁	牛乳 肉団子 ツナ 糸かつお節 豆腐	もやし にら なめこ 白菜 ねぎ	ごはん	エネルギー 530・615 Kcal たんぱく質 22.6・25.1 g 脂質 15.3・16.1 g 食塩相当量 1.8・1.9 g	
13	木	『地産地消給食週間』『和食の日献立』 ごはん 牛乳 かつおのみそがらめ ほうれん草の磯あえ のっぺい汁	牛乳 かつお 焼きのり 鶏肉 厚揚げ	ほうれん草 もやし にんじん 大根 糸こんにゃく	ごはん 揚げ油 砂糖 白いりごま 片栗粉 里芋	エネルギー 590・706 Kcal たんぱく質 27.0・32.0 g 脂質 15.0・16.5 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
14	金	ごはん 牛乳 ささみカツ(ソース) 大根サラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ささみカツ わかめ ツナ 油揚げ	大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	エネルギー 564・688 Kcal たんぱく質 21.3・26.4 g 脂質 15.2・17.0 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	白三小 中央中 白二中
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け こんにゃくごまサラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 ソフトチキン わかめ 厚揚げ	レモン果汁 しらたき にんじん キャベツ ねぎ えのき	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 白いりごま マヨネーズ ごま油	エネルギー 628・752 Kcal たんぱく質 25.9・30.6 g 脂質 21.3・24.3 g 食塩相当量 3.0・3.5 g	東北中
18	火	食パン 牛乳 オムレツきのこソースがけ コーンサラダ クリームシチュー	牛乳 オムレツ 鶏肉	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん しめじ パセリ	食パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉ルウ 豆乳バター 米サラダ油	エネルギー 721・867 Kcal たんぱく質 27.1・32.1 g 脂質 27.9・32.5 g 食塩相当量 3.0・3.7 g	白二中
19	水	『減塩メニューの日』 三色ごはん 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆ミート 糸かつお節 厚揚げ	しょうが 枝豆 コーン ブロッコリー キャベツ にんじん 白菜 たもぎ茸 ねぎ	ごはん 砂糖 マヨネーズ	エネルギー 581・693 Kcal たんぱく質 23.2・27.1 g 脂質 17.3・19.4 g 食塩相当量 1.8・2.0 g	
20	木	とんこつラーメン 牛乳 シャキシャキサラダ 夢オレンジ	牛乳 豚肉 なると きくらげ 青大豆 糸かつお節	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ キャベツ にんじん もやし メンマ コーン れんこん きゅうり 夢オレンジ	中華めん 米サラダ油 砂糖	エネルギー 576・755 Kcal たんぱく質 25.4・32.2 g 脂質 14.1・15.8 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	みさか小
21	金	ごはん 牛乳 サケのコーンマヨ焼き 糸かまサラダ いんげんのみそ汁	牛乳 サケ 糸かまぼこ 油揚げ わかめ	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン パセリ キャベツ きゅうり いんげん	ごはん マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 570・682 Kcal たんぱく質 24.9・29.4 g 脂質 16.4・18.3 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	小田川小
25	火	ごはん 牛乳 焼肉カルビメンチカツ 切干大根のナムル 凍み豆腐のみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 焼肉カルビメンチカツ 糸かまぼこ 凍み豆腐	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 ねぎ	ごはん じゃがいも アセロラゼリー	エネルギー 637・734 Kcal たんぱく質 21.9・24.3 g 脂質 21.1・22.6 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	五箇小
26	水	ごはん 牛乳 チーズカツ 和風サラダ いも団子汁	牛乳 チーズカツ 豚肉	キャベツ にんじん きゅうり 大根 白菜 しめじ	ごはん 米サラダ油 砂糖 いももち	エネルギー 599・735 Kcal たんぱく質 17.6・20.9 g 脂質 18.1・21.3 g 食塩相当量 1.8・2.2 g	
27	木	マーボーめん 牛乳 シューマイ 茎わかめのサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 シューマイ 茎わかめ	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ねぎ にんにく しょうが きゅうり	中華めん 米サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉	エネルギー 656・849 Kcal たんぱく質 28.9・36.4 g 脂質 20.6・23.5 g 食塩相当量 3.4・4.0 g	
28	金	ごはん 牛乳 赤魚の塩こうじから揚げ 五目ビーフン おでん	牛乳 赤魚 ベーコン 鶏肉 さつまあげ がんもどき こんぶ	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 干ししいたけ 大根 こんにゃく	ごはん 片栗粉 揚げ油 ビーフン 米サラダ油 砂糖 ごま油	エネルギー 683・823 Kcal たんぱく質 28.5・33.9 g 脂質 22.7・26.1 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	みさか小

※ 材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。(11月給食日18日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー636Kcal たんぱく質25.4g 脂肪19.7g 食塩相当量2.5g
中学校栄養価平均 エネルギー771Kcal たんぱく質30.2g 脂肪22.2g 食塩相当量3.0g