



令和3年11月 献立表



白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き なめたけ入りおひたし 豚汁 かみかみにぼし	かつお節 豚肉 木綿豆腐 牛乳 煮干	精白米 精麦 じゃがいも 大豆油	ほうれんそう にんじん もやし なめたけ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	695 Kcal 36.5 g 21.3 g 2.2 g
2 火	焼きそば 牛乳 こんにゃくサラダ さつまポテト	豚肉 ロースハム 牛乳	焼きそばめん なたね油	にんじん 青ピーマン もやし キャベツ 玉葱 こんにゃく きゅうり とうもろこし	799 Kcal 31.8 g 20.7 g 1.8 g
3日(水) 文化の日					
4 木	コッペパン 牛乳 鶏の照り焼き キャベツのサラダ ワントンスープ	鶏肉 ロースハム なると 牛乳	コッペパン 三温糖 ワントン かたくり粉 なたね油	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり 干し椎茸 ねぎ にんにく	626 Kcal 30.2 g 19.1 g 2.5 g
5 金	三色そばろご飯 牛乳 のりとキャベツのサッパリサラダ あさりのみそ汁	鶏肉 えだまめ あさり 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 なたね油	にんじん しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり ねぎ	536 Kcal 24.8 g 14 g 1.7 g
8 月	麦ご飯 牛乳 チキンナゲット 小松菜ともやしのおひたし 八宝菜	チキンナゲット かつお節 豚肉 いか なると 牛乳	精白米 精麦 かたくり粉 ごま なたね油	こまつな にんじん さやえんどう もやし はくさい 玉葱 だれの こ干し椎茸 ねぎ きくらげ しょうが	683 Kcal 26.1 g 17.7 g 1.8 g
9 火	しょうゆラーメン 牛乳 白河しゅうまい 大根サラダ	鶏肉 なると ロースハム 牛乳	中華めん(リトマ) 三温糖 大豆油	ほうれんそう にんじん 味付き メンマ しょうが にんにく もやし 玉葱 ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	635 Kcal 28.5 g 20.2 g 3.8 g
10 水	☆3年生リクエストメニュー☆ 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし げんちん汁 ラフランスゼリー	べにざけ 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 じゃがいも 大豆油 ラフランスゼリー	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	597 Kcal 27.7 g 12.7 g 1.5 g
11 木	丸パン 牛乳 ハンバーグ(トマトソース) ツナサラダ コンソメスープ	まぐろ缶詰 ベーコン 牛乳	丸パン 上白糖 かたくり粉 なたね油	にんじん こまつな パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	737 Kcal 28.4 g 27 g 3.5 g
12 金	チキンカレー 牛乳 カントリーサラダ 果物(柿)	鶏肉 牛乳	精白米 精麦 じゃがいも 三温糖 なたね油 ごま	にんじん 玉葱 にんにく きゅうり キャベツ だいこん とうもろこし レモン(果汁、生) かき(渋抜き)	760 Kcal 21.5 g 26.6 g 3.3 g
15 月	《減塩メニューの日》 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 野菜のごま酢和え すいとん汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 牛乳	精白米 精麦 かたくり粉 薄力粉 三温糖 大豆油 ごま	ほうれんそう にんじん しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	715 Kcal 29.8 g 23.8 g 1.6 g
16 火	ミートソース 牛乳 フレンチサラダ 紫いもチップス	豚肉 ロースハム 牛乳	スパゲティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 大豆油	にんじん 青ピーマン パセリ トマト缶詰 玉葱 しょうが にんにく セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし	745 Kcal 17 g 21.4 g 2.5 g
17 水	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 小松菜ともやしの磯和え 豆腐のみそ汁 かみかみにぼし	さんま かつお節 木綿豆腐 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 かたくり粉 三温糖 じゃがいも なたね油 ごま	こまつな にんじん しょうが もやし ねぎ	673 Kcal 25.3 g 23.1 g 2.3 g
18 木	ホットドッグ 牛乳 コールスローサラダ 野菜スープ	フランクフルト ロースハム ベーコン 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	にんじん パセリ キャベツ 玉葱 とうもろこし(冷凍) 干し椎茸	773 Kcal 26 g 36.3 g 3.2 g
19 金	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 五色和え 肉じゃが かみかみにぼし	たれ付肉団子 大豆 ロースハム 豚肉 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも 小車ふ ごま油 大豆油	ほうれんそう にんじん いんげん もやし とうもろこし しらたき 玉葱 干し椎茸	670 Kcal 27.7 g 16.8 g 1.9 g
22 月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ 根菜のごま汁	豚肉 ロースハム 油揚げ 牛乳 煮干	精白米 精麦 三温糖 はるさめ さといも 大豆油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ	834 Kcal 27.3 g 36.7 g 2.1 g
23日(火) 勤労感謝の日					
24 水	☆「和食の日」メニュー☆ 麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 彩り和え えのきのみそ汁 かみかみにぼし	さばのみそ煮 ロースハム 木綿豆腐 牛乳 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも ごま油	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	640 Kcal 27.9 g 17.5 g 2.3 g
25日(木) 就学時健康診断のため給食はありません 11:50下校です					
26 金	ハヤシライス 牛乳 ビーンズサラダ リンゴのコンポート	豚肉 大豆 焼き豚 生クリーム 牛乳 ダイスチーズ	精白米 精麦 三温糖 なたね油 ごま油 ごま リンゴのコンポート	にんじん パセリ トマト缶詰 グリーンピース 玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム にんにく きゅうり だいこん とうもろこし えのきたけ	781 Kcal 26.2 g 26.6 g 3.7 g
29 月	麦ご飯 牛乳 ホキのフライ サラスパサラダ じゃがいものみそ汁	ホキのフライ ロースハム 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 スパゲッティ 三温糖 じゃがいも 大豆油 ごま マヨネーズ(全卵型)	にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ	736 Kcal 27.9 g 27.3 g 2 g
30 火	うどん 牛乳 野菜のかき揚げ わらび草ともやしのおかか和え	鶏肉 油揚げ なると かつお節 牛乳	うどん(リトマ) 三温糖 大豆油 ごま	野菜のかき揚げ ほうれんそう ねぎ ごぼう 干し椎茸 玉葱 もやし にんじん	593 Kcal 30.3 g 17.1 g 1.8 g
☆11月24日は「和食の日」です☆ [和食]とは、日本人の伝統的な食文化であり、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。				11月の児童(8~9歳)の栄養価平均	
				697 Kcal 27.4 g 22.4 g 2.4 g	

