



11月 給食予定献立表



令和5年度

白河市立東中学校

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
1水	中 教 研 の た め 給 食 な し						
2木	スパゲティミートソース	○	レモンとバジルのチキンナゲット チーズサラダ	牛乳 豚肉 チキンナゲット チーズ	スパゲティ バター さとう 大豆油 米油	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ コーン	826 kcal 36.4 g 29.7 g 3.4 g
6月	三色丼	○	ごま酢あえ すいとん汁 みかん	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ	ごはん 米油 さとう ごま油 すいとん	玉ねぎ グリンピース もやし 人参 ピーマン 白菜 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ みかん	786 kcal 30.9 g 19.0 g 3.0 g
7火	ごはん	○	酢豚 小松菜のナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	ごはん 片栗粉 大豆油 さとう ごま油 ごま 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ たけのこ 小松菜 大根 人参 白菜 ねぎ	794 kcal 24.5 g 23.2 g 3.2 g
8水	＜いい歯の日にちなんだ かみかみ献立＞ ごはん	○	さばのごまこしょう焼き 五目きんぴら かぶのみそ汁 りんご	牛乳 さば 豚肉 生揚げ 煮干し	ごはん ごま 米油 さとう	こんにゃく ごぼう 人参 いんげん 干しいたけ かぶ しめじ ねぎ りんご	781 kcal 32.1 g 22.8 g 2.6 g
9木	五目うどん	○	野菜かき揚げ 塩昆布あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 塩昆布	ソフト麺 大豆油 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	806 kcal 29.5 g 24.5 g 3.4 g
10金	ごはん	○	県産厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め いろいろ野菜のごまみそスープ	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 大豆ミート	ごはん 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	人参 もやし なら ほうれん草 玉ねぎ コーン	781 kcal 27.3 g 26.8 g 2.7 g
13月	振 替 休 業 日						
14火	米粉パン	○	県産りんごジャム 県産チキンカツ ブロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳 県産チキンカツ 卵	米粉パン 大豆油 さとう 米油 りんごジャム	キャベツ ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草	776 kcal 34.9 g 27.1 g 2.9 g
15水	＜せんいたっぷり献立＞ ごはん	○	納豆 いそあえ 肉じゃが	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	742 kcal 29.2 g 18.4 g 2.2 g
16木	自 作 弁 当 の 日						
17金	ポークカレーライス (発芽胚芽米)	○	グリーンサラダ 県産りんごゼリー	牛乳 豚肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 米油 りんごゼリー	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり	835 kcal 23.8 g 21.6 g 3.7 g
20月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き ごぼうサラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 豆腐 煮干し	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ なめこ 大根 ねぎ	775 kcal 27.6 g 26.5 g 2.5 g
21火	＜ふくしま健康応援メニュー＞ きなこ揚げパン	○	肉だんご コーンサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 きな粉 肉だんご ベーコン	コッペパン さとう 大豆油	コーン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ セロリ	826 kcal 29.8 g 29.9 g 2.9 g
22水	＜減塩献立＞ ごはん	○	ギョーザ 大根のラー油あえ 八宝菜	牛乳 ギョーザ 豚肉 いか うずら卵	ごはん ごま油 ごま 米油 片栗粉	大根 きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ	768 kcal 29.0 g 21.1 g 1.9 g
24金	＜和食の日＞ ごはん	○	赤魚の三味焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 鶏肉 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん 米油 ごま さとう さいも	ねぎ 人参 ごぼう いんげん こんにゃく 大根 白菜	749 kcal 33.1 g 20.1 g 2.9 g
27月	ごはん	○	おろしハンバーグ いろどりあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ カニかま 生揚げ 煮干し	ごはん 片栗粉 さとう ごま油 じゃがいも	大根 キャベツ 人参 きゅうり コーン しめじ ねぎ	719 kcal 25.4 g 19.2 g 3.1 g
28火	ピザトースト	○	キャベツとツナのサラダ 肉だんご入り野菜スープ ラ・フランスゼリー	牛乳 ウインナー チーズ ツナ 肉だんご	食パン ラ・フランスゼリー	玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ ブロッコリー 白菜 人参 干しいたけ	809 kcal 32.7 g 30.8 g 3.0 g
29水	五目ごはん	○	あじフライ スタミナ炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 あじフライ 豚肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん 米油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ なら 大根 小松菜 ねぎ	746 kcal 29.6 g 20.3 g 3.1 g
30木	3 年 生 バ イ キ ン グ 給 食						

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。

11月栄養価平均 エネルギー782kcal たんぱく質29.7g 脂質23.8g 食塩相当量2.9g

～和食の日～

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。

