

令和5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 水 | わかめごはん 牛乳 野菜ミックス肉だんご ツナサラダ だいこんと油あげのみそしる | 牛乳 野菜ミックス肉団子 まぐろ缶詰 油揚げ わかめ | 麦ごはん 植物油 | キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉葱,だいこん,ねぎ | 528 kcal 19.7 g 15.8 g 2.6 g |
| 2 木 | ☆2-2/17エストメニュー☆ ホットドッグ 牛乳 ビーンズサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー | フランクフルト 牛乳 大豆 焼き豚 チーズ ベーコン | コッペパン 三温糖 植物油 ごま油 ごま じゃがいも ゼリー | にんじん,きゅうり,だいこん,とうもろこし,えだまめ,玉葱,こまつな,干し椎茸,パセリ | 752 kcal 27.7 g 31.8 g 3.4 g |
| 6 月 | チキンカレー 牛乳 わかめとツナのサラダ | 鶏肉 牛乳 わかめ まぐろ缶詰 | 麦ごはん 植物油 じゃがいも ごま油 三温糖 | 玉葱,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり | 658 kcal 20.5 g 25.9 g 2.6 g |
| 7 火 | タンメン 牛乳 だいこんサラダ | 豚肉 なると 牛乳 ロースハム | 中華めん(ワトメ) ごま ごま油 植物油 かたくり粉 三温糖 | もやし,玉葱,にんじん,キャベツ,干し椎茸,にら,たけのこ,きくらげ(乾),にんにく,だいこん,きゅうり | 575 kcal 25.8 g 20.3 g 3.0 g |
| 8 水 | 麦ごはん 牛乳 ホキのマヨネーズやき ごもく きんぴら とうふのみそしる | 牛乳 ホキ さつま揚げ わかめ 木綿豆腐 | 麦ごはん マヨネーズ(全卵型) 植物油 三温糖 じゃがいも | パセリ,にんじん,ごぼう,たけのこ,れんこん,こんにゃく,ねぎ | 587 kcal 25.1 g 19.4 g 2.8 g |
| 9 木 | 丸パン 牛乳 県産チーズチキンカツ コールスローサラダ ポトフ風スープ | 牛乳 チーズチキンカツ ロースハム ウィンナー | 丸パン 植物油 三温糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも | キャベツ,にんじん,玉葱,きゅうり,とうもろこし,こまつな,にんにく,パセリ | 622 kcal 25.5 g 28.7 g 3.3 g |
| 10 金 | 麦ごはん 牛乳 県産とりつくね 野菜のごまあえ けんちんじる | 牛乳 鶏つくね 木綿豆腐 | 麦ごはん じゃがいも 植物油 | ほうれんそう,もやし,にんじん,キャベツ,だいこん,ねぎ,ごぼう,こんにゃく,はくさい | 581 kcal 21.0 g 18.9 g 2.1 g |
| 13 月 | 麦ごはん 牛乳 県産とりもも肉のからあげ いそあえ なめこのみそしる | 牛乳 鶏のから揚げ 木綿豆腐 | 麦ごはん 植物油 | ほうれんそう,もやし,にんじん,なめこ,ねぎ | 561 kcal 23.3 g 19.5 g 1.9 g |
| 14 火 | やきそば 牛乳 ほうれん草のチーズあえ ふくしまゼリー | 豚肉 牛乳 チーズ | 焼きそばめん 植物油 ゼリー | しょうが,もやし,キャベツ,玉葱,にんじん,青ピーマン,ほうれんそう | 709 kcal 30.8 g 15.4 g 2.4 g |
| 15 水 | 麦ごはん 牛乳 なっとう もやしのひき肉いため とんじる | 牛乳 納豆 豚肉 大豆ミート 木綿豆腐 | ごはん かたくり粉 ごま油 植物油 じゃがいも | もやし,にら,しょうが,ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ,干し椎茸 | 614 kcal 29.5 g 20.6 g 2.0 g |
| 16 木 | 就学時健康診断のため給食なし | | | | |
| 17 金 | 麦ごはん 牛乳 牛乳 ほうれんそうのおひたし マーボーどうふ | 牛乳 かつお節 豚肉 木綿豆腐 | 麦ごはん 上白糖 かたくり粉 | ほうれんそう,もやし,にんじん,しょうが,ねぎ,干し椎茸,にら | 559 kcal 25.0 g 17.6 g 1.6 g |
| 20 月 | 麦ごはん 牛乳 とりと野菜のやきつくね マカロニサラダ わかめのみそしる | 牛乳 鶏と野菜の焼つくね ロースハム わかめ 木綿豆腐 | 麦ごはん マカロニ マヨネーズ(全卵型) じゃがいも | キャベツ,にんじん,玉葱,きゅうり,とうもろこし,ねぎ | 659 kcal 23.2 g 21.2 g 2.3 g |
| 21 火 | うどん 牛乳 さつまいも天ぷら こまつなの おかかあえ | 鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお節 | うどん(ワトメ) 三温糖 さつまいも天ぷら 植物油 | にんじん,ねぎ,ごぼう,こまつな,もやし | 552 kcal 25.5 g 16.9 g 1.6 g |
| 22 水 | ☆「和食の日」献立☆ 麦ごはん 牛乳 さばのしお焼き しおこんぶあえ 根菜のごまじる | 牛乳 さばのしお焼き 塩昆布 油揚げ | 麦ごはん ごま油 さといも | キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん,しょうが,ごぼう,ねぎ,こまつな | 637 kcal 23.6 g 16.2 g 2.2 g |
| 24 金 | ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ | 豚肉 生クリーム 牛乳 わかめ | 麦ごはん じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖 | 玉葱,にんじん,パセリ,マッシュルーム,にんにく,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,とうもろこし | 596 kcal 20.7 g 18.6 g 2.1 g |
| 27 月 | 麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ こんにゃくサラダ あさりのみそしる | 牛乳 ハンバーグ ロースハム あさり わかめ 木綿豆腐 | 麦ごはん | だいこん,しそ葉,サラダ用こんにゃく,もやし,きゅうり,にんじん,ねぎ | 565 kcal 24.5 g 18.2 g 2.5 g |
| 28 火 | パゲティミート 牛乳 フレンチサラダ | 豚肉 大豆ミート 牛乳 ロースハム | スバゲティ オリーブ油 薄力粉 無塩バター 三温糖 植物油 | にんじん,玉葱,しょうが,にんにく,セロリー,パセリ,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,とうもろこし | 699 kcal 16.1 g 20.6 g 2.3 g |
| 29 水 | <減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 とりの てりやき シャキシャキサラダ いもだんごじる | 牛乳 鶏肉 油揚げ | 麦ごはん 植物油 三温糖 | しょうが,キャベツ,れんこん,きゅうり,にんじん,だいこん,とうもろこし,ねぎ | 572 kcal 29.8 g 15.4 g 2.1 g |
| 30 木 | キムチチャーハン 牛乳 ナムル 肉だんごスープ | 豚肉 牛乳 | 麦ごはん 植物油 ごま油 三温糖 ごま | にんじん,にんにく,たけのこ,ねぎ,ほうれんそう,もやし,はくさい,こまつな,玉葱 | 529 kcal 20.5 g 17.4 g 2.3 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 | 608 Kcal 24.1 g 19.9 g 2.4 g |

※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。