

学校給食検査結果のお知らせ(11月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和6年11月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	4	検出せず	4	検出せず	20	検出せず
白河市大信学校給食センター					19	検出せず
白河第一小学校					18	検出せず
白河第二小学校					19	検出せず
白河第五小学校					18	検出せず
関辺小学校					18	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			19	検出せず
表郷中学校					19	検出せず
小野田小学校	4	検出せず			18	検出せず
釜子小学校					20	検出せず
東中学校					18	検出せず



令和6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	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
1	金	ごはん 牛乳 赤魚の塩から揚げ 干草あえ おでん	牛乳 赤魚 卵 鶏肉 さつまあげ がんもどき 結び昆布	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ 人参 大根 こんにゃく	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖	エネルギー 628・755 Kcal たんぱく質 28.0・33.2 g 脂質 19.1・21.6 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	東北中
5	火	食パン 牛乳 マーシャルピーンズ ポロニアカツ サラスパ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 ポロニアカツ ミートボール	キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー 白菜 干しいたけ しょうが	食パン 揚げ油 スパゲティ マヨネーズ マロニー マーシャルピーンズ	エネルギー 711・837 Kcal たんぱく質 23.4・27.5 g 脂質 30.9・34.3 g 食塩相当量 3・3.6 g	白二中
6	水	ごはん 牛乳 手作りハンバーグケチャップソースがけ ツナサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ツナ 油揚げ わかめ	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 コーン	ごはん パン粉 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 644・773 Kcal たんぱく質 25.4・29.8 g 脂質 20.6・23.7 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	五箇小
7	木	白ごまタンタンうどん 牛乳 和風サラダ りんごゼリー	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン ねぎ きゅうり 大根	ソフト麺 白ねりごま 白すりごま 米サラダ油 りんごゼリー	エネルギー 657・841 Kcal たんぱく質 27.3・34.4 g 脂質 21.0・24.0 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	白四小
8	金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	人参 ごぼう こんにゃく 大根 白菜 ねぎ パセリ	ごはん 白すりごま マヨネーズ 米サラダ油 さとも 砂糖	エネルギー 618・739 Kcal たんぱく質 27.6・32.4 g 脂質 19.2・21.8 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	五箇小
11	月	ごはん 牛乳 東北シューマイ ホイコーロー 豆腐チゲスープ ラ・フランスゼリー	牛乳 シューマイ 豚肉 豆腐	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 白菜 えのき なら クムチ	ごはん 米サラダ油 ごま油 白いりごま ラ・フランスゼリー	エネルギー 663・824 Kcal たんぱく質 26.5・33.0 g 脂質 21.0・24.9 g 食塩相当量 3・3.8 g	
12	火	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン 白身魚の香草焼き コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 ホキ ベーコン あさり 脱脂粉乳	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー たもぎ草 パセリ	コッペパン 米サラダ油 いちご&マーガリン パン粉 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 バター	エネルギー 803・971 Kcal たんぱく質 32.4・39.2 g 脂質 25.4・29.0 g 食塩相当量 2.8・3.5 g	白二中
13	水	【地産地消献立週間】 ごはん 牛乳 福島県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 厚焼き玉子 豚ひき肉 大豆ミート 豚肉 豆腐	人参 もやし なら 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 米サラダ油 片栗粉 ごま油 さとも	エネルギー 617・719 Kcal たんぱく質 25.0・28.0 g 脂質 21.2・22.7 g 食塩相当量 1.8・1.9 g	
14	木	【地産地消献立週間】 福島県産ポークカレーライス 牛乳 大豆サラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 もやし りんご	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	エネルギー 706・842 Kcal たんぱく質 24.3・28.2 g 脂質 24.2・27.3 g 食塩相当量 2.8・3.3 g	五箇小
15	金	【地産地消献立週間】 ごはん 牛乳 福島県産カジキカツ(ソース) 五目野菜炒め いも団子汁	牛乳 カジキカツ 豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 白菜 大根	ごはん 揚げ油 ごま油 米サラダ油 いももち	エネルギー 691・805 Kcal たんぱく質 27.9・31.2 g 脂質 20.3・23.0 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	白三小 みさか小 中央中
18	月	【地産地消献立週間】 ごはん 牛乳 納豆 五目きんぴら なら玉汁 福島県産ももゼリー	牛乳 納豆 豚肉 豆腐 卵	ごぼう 人参 いんげん れんこん こんにゃく なら	ごはん 米サラダ油 砂糖 白いりごま ももゼリー	エネルギー 649・769 Kcal たんぱく質 27.1・31.7 g 脂質 20.3・23.0 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
19	火	【地産地消献立週間】 ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き ほうれん草のおひたし 八杯汁	牛乳 豚肉 糸かつお節 豆腐	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 米サラダ油 さとも 片栗粉	エネルギー 607・728 Kcal たんぱく質 23.3・27.3 g 脂質 19.8・22.7 g 食塩相当量 2.2・2.7 g	白二中
20	水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 ツナオムレツ ベーコンと野菜のソテー キャベツと鶏肉のカレーミルクスープ	牛乳 ツナオムレツ ベーコン 鶏肉 脱脂粉乳	キャベツ 人参 コーン たまねぎ にんにく かぼちゃ	ごはん 米サラダ油 バター 砂糖	エネルギー 646・786 Kcal たんぱく質 21.6・25.8 g 脂質 23.1・27.1 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	
21	木	五目あんかけラーメン 牛乳 パオズ 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 なた パオズ わかめ ツナ ヨーグルト	人参 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ 干しいたけ きゅうり	中華麺 米サラダ油 片栗粉 ごま油	エネルギー 735・913 Kcal たんぱく質 32.8・39.4 g 脂質 20.7・22.8 g 食塩相当量 3・3.5 g	白四小 白二中
22	金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ シャキシャキサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 青大豆 糸かつお節 厚揚げ	しょうが コーン れんこん ごぼう キャベツ 大根 たまぎ草	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー 601・720 Kcal たんぱく質 24.5・28.8 g 脂質 16.6・18.6 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	小田川小 白二中
25	月	『和食の日』にちなんで献立 ごはん 牛乳 サバの塩焼き 白菜のおかかあえ さつま汁	牛乳 サバ 糸かつお節 鶏肉 豆腐	白菜 ほうれん草 人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 白いりごま さつまいも 米サラダ油	エネルギー 649・781 Kcal たんぱく質 23.4・27.5 g 脂質 25.7・29.9 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	
26	火	『地元応援献立』 米粉パン 牛乳 福島県産チキンカツ(ソース) イタリヤンサラダ トマトスープ 一口いちごゼリー	牛乳 チキンカツ ウインナー 大豆 卵	大根 コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 トマト	米粉パン 揚げ油 砂糖 一口いちごゼリー	エネルギー 589・819 Kcal たんぱく質 27.9・38.7 g 脂質 17.9・23.4 g 食塩相当量 2.8・3.6 g	
27	水	ごはん 牛乳 発芽玄米入り平つくね 荳わかめ 鶏肉 厚揚げ 荳わかめのきんぴら 呉汁	牛乳 発芽玄米入り平つくね 荳わかめ 鶏肉 厚揚げ	ごぼう 人参 こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう しめじ	ごはん 白いりごま 砂糖 米サラダ油	エネルギー 644・772 Kcal たんぱく質 24.5・28.7 g 脂質 21.7・24.8 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	
28	木	きのこスパゲティ 牛乳 ひじきのマリネ 柿	牛乳 ベーコン ひじき チキンハム チーズ	にんにく 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 たまぎ草 セロリ パセリ キャベツ 柿	スパゲティ オリーブ油 片栗粉 小麦粉 米サラダ油 砂糖	エネルギー 635・774 Kcal たんぱく質 24.4・29.4 g 脂質 23.2・26.5 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
29	金	ごはん 牛乳 酢豚 もやしとにらのツナあえ 春雨スープ	牛乳 豚肉 ツナ 糸かつお節 ベーコン	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 コーン ねぎ チンゲン菜 もやし 干しいたけ ピーマン	ごはん 片栗粉 揚げ油 春雨 米サラダ油	エネルギー 625・745 Kcal たんぱく質 22.4・25.9 g 脂質 21.2・24.0 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	小田川小

※ 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20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655Kcal たんぱく質25.9g 脂肪21.6g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー795Kcal たんぱく質31.0g 脂肪24.7g 食塩相当量2.8g



令和6年 11月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	あか おもに血や肉など体をつくる もとなるもの		みどり 体の調子を整えるもとなるもの		きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとなるもの		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
		牛乳						エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 質	脂 質	塩 分		
1 金	中学校希望献立 きな粉あげパン 海そうサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳	きなこ 海そう 肉いりワンタン ヨーグルト		キャベツ コーン ブロッコリー チンゲン菜 ほししいたけ にら にんじん もやし		コッパン さとう あぶら ごまあぶら	513 20.1 18.4 2.2	584 22.8 21.0 2.8	750 27.8 25.9 3.4		いも類	
4 月	振替休日												
5 火	麦ごはん 海鮮しゅうまい もやしと豆苗のナムル マーボー豆腐	牛乳	海鮮しゅうまい どうふ ふた肉 みそ		もやし 豆苗 ほししいたけ たけのこ にんじん にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが		麦ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	480 19.1 16.0 1.8	646 24.5 20.7 2.6	791 28.8 22.9 2.9		くだもの	
6 水	チキンカレーライス (麦ごはん) ひじきのサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳	とり肉 ひじき チーズ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ だいこん コーン		麦ごはん じゃがいも カレールウ あぶら さとう ごま ラ・フランスゼリー	560 17.1 17.2 1.8	710 21.3 21.0 2.4	887 25.7 24.7 3.3		きかな	
7 木	わかめごはん ミナミカゴカマス西京焼き 五目ひじき煮 豚汁	牛乳	わかめ ミナミカゴカマス みそ ひじき だいず とり肉 あぶらあげ ふた肉 とうふ		にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく グリンピース にんにく だいこん ねぎ		ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	490 25.7 14.7 1.9	619 30.1 17.5 2.4	776 36.2 19.7 2.9		種実類	
8 金	五目うどん (ソフト種) とり天 にらのおかかあえ	牛乳	とり肉 あぶらあげ なるこ わかめ かつおぶし		ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが にんにく にら もやし		ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	505 25.9 15.7 1.9	640 32.8 19.2 2.4	836 41.6 22.1 2.9		いも類	
11 月	地産地消週間 (11日~15日まで) ごはん ふた肉のアップルソース ポテトサラダ 水菜のみそ汁	牛乳	ふた肉 ハム あぶらあげ にぼし みそ		りんご しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン みずな もやし ねぎ		ごはん さとう じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	526 19.9 20.4 1.3	679 25.2 25.3 1.8	850 30.2 29.3 2.2		きかな	
12 火	ごはん 県産カジキカツ バックソース もやしのひき肉いため もやしのみそ汁	牛乳	カジキカツ ふた肉 だいず あぶらあげ にぼし みそ		にんにく にんじん もやし にら ねぎ		ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら	544 23.5 16.5 2.1	662 27.2 18.9 2.4	801 30.8 20.6 2.8		くだもの	
13 水	カミカミ給食 ごはん 県産とりつくね ヤーコンきんぴら どさんこ汁	牛乳	とりつくね さつまあげ とり肉 ふた肉 とうふ みそ		にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく いんげん にんにく しょうが もやし コーン ねぎ		ごはん ヤーコン ごま あぶら さとう じゃがいも バター	509 20.8 16.7 1.8	638 25.0 19.2 2.1	850 32.6 25.0 2.7		海そう	
14 木	麦ごはん なつとう ふた肉のみそ炒め にらと卵のみそ汁 かき	牛乳	なつとう ふた肉 いか みそ たまご とうふ にぼし		キャベツ にんじん ビーマン ハブリカ にんにく にら たまねぎ かき		麦ごはん さとう あぶら	513 25.3 15.2 1.5	640 29.8 17.4 1.9	801 36.2 19.8 2.3		くだもの	
15 金	背割れコッパン 県産ワインナー さつまいものサラダ コンソメスープ	牛乳	ワインナー チーズ ベーコン		にんじん ブロッコリー キャベツ ほししいたけ たけのこ		コッパン バター さとう さつまいも 卵不使用マヨネーズ	476 18.4 23.1 2.3	597 22.5 27.3 2.9	738 27.4 33.5 3.8		大豆製品	
18 月	ごはん あじフライ バックソース うのはな炒り 大根のみそ汁 味のり	牛乳	あじフライ おから とり肉 さつまあげ ひじき にぼし あぶらあげ みそ 味のり		こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな		ごはん あぶら さとう	500 21.9 16.6 1.7	623 25.9 19.2 2.1	789 31.4 22.1 2.4		いも類	
19 火	旬の食材活用給食 ごはん 清流豚三五八漬け 大信ブロッコリーごまサラダ 大信野菜みそ汁 りんご	牛乳	ふた肉 あぶらあげ にぼし みそ		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン しいたけ はくさい だいこん ねぎ こまつな りんご		ごはん ごま さといも	558 24.3 18.5 2.4	676 27.7 20.9 2.7	845 32.6 23.5 3.1		きかな	
20 水	減塩給食 ごはん 豆腐ナゲット みずなとじゃこのサラダ 肉じゃが	牛乳	豆腐ナゲット ふた肉		みずな きゅうり だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ グリンピース		ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも 麩	502 17.5 16.4 1.3	684 22.6 23.0 1.8	829 26.4 24.2 2.2		海そう	
21 木	和食給食 きのこごはん ホッケの塩麹ゆき ごまあえ けんちん汁	牛乳	ほっけ かまぼこ とうふ にぼし みそ		こまつな もやし だいこん にんじん しめじ ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ		ごはん さといも ごまあぶら	- - - -	576 27.3 16.8 3.5	725 32.4 18.8 4.2		きのこ	幼稚園
22 金	丸パン えびカツ タルタルソース ブロッコリーツナサラダ コーンポタージュ	牛乳	えびカツ タルタルソース ツナ		だいこん にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ		丸パン ポタージュルウ	- - - -	688 23.7 29.4 3.3	837 28.4 34.8 4.1		くだもの	幼稚園
25 月	ごはん 白身魚のピザ焼き 小松菜のあえもの チゲ汁	牛乳	たら チーズ かまぼこ ふた肉 とうふ みそ		たまねぎ ビーマン ハブリカ こまつな もやし にんじん はくさい しめじ ねぎ にんにく しょうが		ごはん ごま さとう ごまあぶら	- - - -	593 29.5 16.4 2.7	754 36.2 18.9 3.3		いも類	幼稚園
26 火	ごはん はるまき ハンパンジーサラダ はるさめスープ	牛乳	はるまき とり肉 ちゅうかくらげ とうふ なるこ		きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲン菜 コーン		ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	- - - -	610 18.5 15.7 1.9	754 22.0 17.0 2.2		小魚	幼稚園
27 水	図書コラボ給食 ごはん 鮭のみそバター焼き しそひじきあえ 大根のそぼろ煮	牛乳	鮭 みそ ひじき なまあげ とり肉		にんにく こまつな だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが 万能ねぎ		ごはん バター ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	485 22.7 15.5 1.7	625 28.8 18.8 2.1	782 34.6 21.3 2.5		くだもの	
28 木	キーマカレーライス (麦ごはん) ごぼうサラダ オレンジ	牛乳	ふた肉 だいず かまぼこ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ごぼう もやし きゅうり オレンジ		麦ごはん じゃがいも カレールウ あぶら ごま 卵不使用マヨネーズ	588 17.3 20.8 2.2	736 22.4 26.2 2.8	932 27.4 30.7 3.3		きのこ	
29 金	給食なし日 (お弁当の準備をお願いします)												

- ★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (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。

～今月の図書コラボ給食～

11月のコラボ給食は：27日 料理名：大根のそぼろ煮から 本：大根はエライ を紹介します。

「大根よもっと主張しろ!!」

さまざまな料理で使われている大根。生でも煮てもおいしいですね。薬味として主菜の味を引き立てたり、一緒に煮たものの味を引き立てたり。人気も実力もあるのに、どこか奥ゆかしい。メインの食材を引き立てる脇役に徹している感じがします。日本で一番食べられている野菜なのに、なぜでしょう？

11月栄養価平均 (幼稚園)	515	21.3	17.4	1.8
(小学校)	644	25.6	20.7	2.4
(中学校)	806	30.9	23.9	2.9

令和6年度11月 学校給食予定献立（11月1日～11月15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		
1 金	◎ 2年1組ワケト献立 ◎ ～秋の旬の食材を使用した献立～ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ りんご 春雨サラダ 大根とえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 はるさめ ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 ほうれん草 きゅうり 人参 大根 えのきたけ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715 kcal 24.7 g 22.3 g 2.5 g
4 月	文化の日 振替休日					
 朝食を見直そう週間 ～ 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて 体が目覚める朝ごはんを目指そう！～ 						
5 火	＊ 朝ごはんモデル献立（洋食） ＊ 背割れコッペパン 牛乳 カリーブルスト マカロニサラダ 卵スープ	牛乳 ウィナー ハム ベーコン 卵	背割れコッペパン 砂糖 マカロニ マヨネーズ ごま油	トマト にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ チンゲン菜 しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 22.8 g 29.1 g 2.1 g
6 水	歯 いい歯の日ウェルかむランチ 歯 麦ご飯 みそ大豆 いかカツ ちくわのサラダ 根菜汁	いかカツ ちくわ かつお節 みそ みそ大豆	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま 里芋 さつまいも	キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 17.6 g 12.1 g 2.3 g
7 木	＊ 朝ごはんモデル献立（和食） ＊ 麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ ひじき 油揚げ 大豆 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま サラダ油 じゃがいも 麩	こんにゃく 干しいたけ 人参 いんげん 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 kcal 26.9 g 20.4 g 2.4 g
8 金	減塩メニューの日 麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え 秋野菜の煮物	牛乳 さば 鶏肉	麦ご飯 ごま ねりごま 砂糖 里芋	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう こんにゃく 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	577 kcal 25.1 g 15.3 g 1.3 g
地場産物活用週間						
11 月	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 三色和え なめこのみそ汁	牛乳 豚ロース かつお節 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖	生姜 もやし 人参 ほうれん草 大根 白菜 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 26.1 g 17.5 g 2.4 g
12 火	米粉パン 牛乳 県産フライドチキン ブロッコリーのクリーミー和え 秋の味覚スープ	牛乳 フライドチキン 大豆 豚肉	米粉パン 揚げ油 マヨネーズ ねりごま 砂糖 さつまいも	ブロッコリー キャベツ 人参 ねぎ 大根 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 26.6 g 25.1 g 2.3 g
13 水	麦ご飯 牛乳 豚丼の具 ミモザ和え 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 車ふ 砂糖	玉ねぎ こんにゃく にんにく 生姜 キャベツ 人参 小松菜 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 24.3 g 16.2 g 2.4 g
14 木	麦ご飯 牛乳 県産かじきカツ スモークチキンと豆のサラダ 辛味豆腐汁	牛乳 カジキカツ 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 スモークチキン 大豆ミート みそ	麦ご飯 揚げ油 ごま油	キャベツ 人参 ブロッコリー 生姜 もやし えのきたけ いら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 29.1 g 16.3 g 2.2 g
15 金	麦ご飯 牛乳 県産鶏つくね ほうれん草のごまサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏つくね ツナ 豆腐 みそ 油揚げ	麦ご飯 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま マヨネーズ	きゅうり 人参 ほうれん草 大根 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 23.0 g 25.9 g 2.2 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。



令和6年度11月 学校給食予定献立（11月18日～11月29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月	音楽会 繰替休業日				
19火	味噌タンメン 牛乳 ひじき海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆ミト みそ ツナ 海藻ミックス わかめ しそひじき ヨーグルト	中華めん サラダ油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 キャベツ 人参 チンゲン菜 もやし ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり とうもろこし	エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 3.5 g
20水	きのこピラフ 牛乳 人参とチーズのサラダ ポトフ	牛乳 ウィナー ベーコン チーズ 鶏肉 粉チーズ	ご飯 バター オリーブ油 じゃがいも	人参 まいたけ ぶなしめじ にんにく パセリ ブロッコリー 玉ねぎ いんげん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
21木	就学時健診のため、給食なし				
22金	根菜カレーライス 牛乳 福神和え 柿	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 サラダ油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 かぶ 白菜 ぶなしめじ れんこん キャベツ きゅうり 大根 柿	エネルギー 682 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.3 g
25月	🍵 和食の日献立 🍵				
25月	麦ご飯 牛乳 さけの塩焼き うのはな炒り 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 おから 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 凍り豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 じゃがいも	ごぼう 人参 ねぎ 白菜 干しいたけ こんにやく 小松菜	エネルギー 607 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.1 g
26火	キャロットパン 牛乳 鶏肉のスパイス焼き コールスローサラダ さつまいもシチュー	牛乳 鶏肉 ハム	キャロットパン 砂糖 オリーブ油 バター さつまいも	キャベツ 人参 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム パセリ	エネルギー 729 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.4 g
27水	麦ご飯 牛乳 れんこん入り肉団子 チャプチェ わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ れんこん入り肉団子	麦ご飯 サラダ油 砂糖 はるさめ ごま ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン もやし チンゲン菜 ねぎ	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.4 g
28木	キムチチャーハン 牛乳 ごぼうサラダ もずくスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 豆腐 もずく	ご飯 サラダ油 マヨネーズ ねりごま みかんゼリー	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし えのきたけ 大根	エネルギー 656 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.2 g
29金	🍁 2年2組がエト献立 🍁 ~秋の旬の食材を使用した献立~				
29金	麦ご飯 牛乳 鶏のスパイス唐揚げ 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 揚げ油 さつまいも オリーブ油 はちみつ マヨネーズ	生姜 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 724 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.7 g
					一日あたり平均
					エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.5 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。

..... 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。

11月学校給食献立予定表

令和6年11月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 金	[5年1組 リクエスト献立] ごはん とり肉の竜田揚げ かきたま汁 はるさめサラダ フルーツ杏仁	牛乳 とりにく パーコン とうふ たまご	しょうが もやし にんじん きゅうり こまつな りんご みかん もも なし	ごはん でんぷん あぶら はるさめ さとう	さかな	E: 698 P: 25.2 F: 23.0	塩 2.2 g
4 月	振替休日						
5 火	きつねうどん ささかまいそべ揚げ おかか和え	牛乳 とりにく あぶらあげ ささかまほこ あおのり	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ キャベツ もやし	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	きのこ	E: 586 P: 27.3 F: 17.3	塩 3.1 g
6 水	ビビンバ(ごはん) 大根サラダ きわかめスープ	牛乳 ふたにく パーコン とうふ きわかめ とりにく	しょうが ぜんまい ほうれんそう ねぎ もやし にんじん たけのこ はくさい だいこん レタス きゅうり コーン	ごはん あぶら さとう こま	くだもの	E: 604 P: 24.1 F: 19.8	塩 2.6 g
7 木	コッペパン ブルーベリーマーガリン かぼちゃグラタン 糸かまサラダ たまごスープ	牛乳 ふたにく チーズ パーコン かまほこ たまご わかめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり パセリ	コッペパン ジャム マーガリン こむぎこ あぶら でんぷん	だいた製品	E: 638 P: 24.1 F: 26.1	塩 3.0 g
8 金	麦ごはん メンチカツ 切干大根和え 大豆の磯煮	牛乳 ひじき さつまあげ きゅうり ふたにく あぶらあげ だいた とりにく	きりほしだいこん もやし にんじん ごぼう	むぎごはん あぶら こま こんにゃく じゃがいも	くだもの	E: 738 P: 30.3 F: 22.9	塩 2.6 g
11 月	麦ごはん 県産カジキカツ もやしのひき肉炒め 小松菜汁	牛乳 カジキ ふたにく だいた とうふ みそ	にんじん もやし にら こまつな だいこん ねぎ	むぎごはん いとこんにゃく あぶら はるさめ でんぷん じゃがいも	きのこ	E: 640 P: 26.7 F: 16.5	塩 1.9 g
12 火	スパゲティボンゴレ りんごサラダ ヨーグルト	牛乳 パーコン あさり チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ だいこん ブロッコリー りんご	スパゲティ あぶら バター さとう	かいそう	E: 626 P: 25.8 F: 20.4	塩 1.7 g
13 水	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き スイートポテトサラダ かきたま汁	牛乳 ふたにく パーコン とうふ たまご	しょうが たまねぎ パセリ にんじん きゅうり コーン ほうれんそう ねぎ	むぎごはん さつまいも マヨネーズ でんぷん	さかな	E: 658 P: 25.7 F: 21.8	塩 2.0 g
14 木	米粉パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ 野菜スープ	牛乳 パーコン たまご チーズ	たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん コーン きゅうり はくさい もやし ほうれんそう	こめパン じゃがいも バター	だいた製品	E: 603 P: 28.2 F: 26.5	塩 2.4 g
15 金	麦ごはん キーマカレー まめまめサラダ かき	牛乳 ふたにく だいた	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース えだまめ キャベツ ブロッコリー だいこん かき	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 794 P: 28.2 F: 28.5	塩 2.3 g
18 月	[減塩メニューの日] 麦ごはん なっとう ツナ和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 なっとう ツナ とりにく	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん たけのこ えだまめ	むぎごはん じゃがいも さとう でんぷん あぶら	たまご	E: 625 P: 25.3 F: 16.3	塩 1.7 g
19 火	みそラーメン 春巻き 海そうサラダ	牛乳 ふたにく あさり みそ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ レタス だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	くだもの	E: 658 P: 25.2 F: 24.5	塩 3.4 g
20 水	三色ごはん こま和え なめこ汁 チョコプリン	牛乳 とりにく ふたにく たまご とうふ みそ	しょうが えだまめ ほうれんそう にんじん もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう こま じゃがいも	さかな	E: 674 P: 27.9 F: 22.7	塩 1.9 g
21 木	ひと30回かミカミ給食 麦ごはん 手作りふりかけ 豚汁 さばの香味焼き チキンボン酢和え	さば かたくちいわし とりにく ふたにく とうふ みそ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	むぎごはん こま さとう こんにゃく あぶら じゃがいも	乳製品	E: 510 P: 33.5 F: 7.2	塩 2.0 g
22 金	給食なし						
25 月	麦ごはん あじフライ 野菜炒め 凍み豆腐汁	牛乳 あじ ウィナー みそ しみどろふ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン こまつな だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら じゃがいも	かいそう	E: 636 P: 25.6 F: 19.3	塩 1.9 g
26 火	焼きそば ブロッコリーのおかか和え ミニ肉まん	牛乳 ふたにく あおのり イカ	しょうが もやし にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ブロッコリー	焼きそば あぶら こむぎこ マヨネーズ	きのこ	E: 642 P: 28.3 F: 19.1	塩 3.7 g
27 水	青じそごはん 豆腐ハンバーグ和風ソース ひじきとごぼうのサラダ 大根汁	牛乳 とうふ おから とりにく たまご ひじき ツな みそ	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	ごはん パンこ さとう でんぷん じゃがいも	さかな	E: 637.0 P: 26.2 F: 19.3	塩 3.0 g
28 木	[5年2組 リクエスト献立] 黒糖パン とり肉のハーフ焼き いちごタルト はるさめサラダ クラムチャウダー	牛乳 とりにく チーズ パーコン あさり なまクリーム	しょうが もやし にんじん きゅうり パセリ たまねぎ いちご	こくとうパン はるさめ パンこ あぶら バター さとう じゃがいも こむぎこ	だいた製品	E: 882 P: 36.6 F: 37.5	塩 2.7 g
29 金	麦ごはん チンジャオロースー ナムル わかめスープ	牛乳 ふたにく パーコン わかめ とうふ	しょうが ピーマン しいたけ たけのこ もやし にんじん きゅうり はくさい チンゲンサイ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぷん こま	くだもの	E: 611 P: 24.6 F: 21.0	塩 2.2 g

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E(エネルギー):kcal、P(たんぱく質):g、F(脂質):g、塩(食塩):gです。小学校の基準量は、3~4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。

今月の平均栄養量は、エネルギー656kcal、たんぱく質27.3g、脂質21.6g、食塩2.5gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつかうように「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」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 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6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 金	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 ホッケの塩こうじ焼き 塩こんぶあえ / 肉じゃが	牛乳 ほっけ塩こうじ焼き 塩昆布 豚肉	麦ご飯 ごま油 じゃがいも 小車ふ 植物油 砂糖	キャベツ だいこん きゅうり にんじん しょうが しらすだき 玉葱 いんげん 干し椎茸	569 kcal 26.5 g 14.3 g 1.6 g
5 火	タンメン 牛乳 おさかなナゲット 果物(みかん)	豚肉 なるこ 牛乳 おさかなナゲット	中華めん(リフト) ごま ごま油 植物油 かたくり粉	もやし 玉葱 にんじん キャベツ 干し椎茸 たら だけのこ きくらげ にんにく しょうが みかん	633 kcal 28.1 g 22.0 g 3.1 g
6 水	麦ごはん 牛乳 タラの西京焼き 五目きんぴら とうふとわかめのみそ汁	牛乳 タラ西京焼き さつま揚げ わかめ 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま油 じゃがいも	だけのこ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ねぎ	594 kcal 27.2 g 16.4 g 2.6 g
7 木	<地場産品活用献立> 米粉パン 牛乳 県産チーズチキンカツ ほうれんそうサラダ / ボークビーンズ	牛乳 チーズチキンカツ 大豆 豚肉	米粉パン 植物油 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも 砂糖	ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん 玉葱 トマト パセリ	638 kcal 30.7 g 25.9 g 2.5 g
8 金	<地場産品活用献立> 麦ごはん 牛乳 県産とりつくね 大根とツナのサラダ なめこのみそ汁 / 県産一口りんごゼリー	牛乳 青じそ入り鶏つくね まぐろ缶詰 豆腐	麦ご飯 ごま油 砂糖 一口りんごゼリー	だいこん にんじん きゅうり キャベツ なめこ ねぎ	577 kcal 21.1 g 18.7 g 2.0 g
11 月	<地場産品活用献立> 麦ごはん 牛乳 たこナゲット ほうれんそうのおひたし / マーボー豆腐	牛乳 たこナゲット 豚肉 大豆ミート 豆腐	麦ご飯 植物油 ごま 砂糖 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 たら だけのこ	636 kcal 28.3 g 22.1 g 1.9 g
12 火	<地場産品活用献立> 焼きそば 牛乳 ブロッコリーサラダ 県産りんごゼリー	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油 りんごゼリー	しょうが もやし キャベツ 玉葱 にんじん ブロッコリー とうもろこし	709 kcal 31.1 g 14.4 g 2.5 g
13 水	<地場産品活用献立> 麦ごはん 牛乳 納豆 もやしのひき肉いため / とん汁	牛乳 納豆 豚肉 大豆ミート 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 ごま油 植物油 じゃがいも	もやし たら にんじん にんにく しょうが 植物油 だいこん こんにゃく ねぎ	627 kcal 31.1 g 20.9 g 2.3 g
14 木	就学時健康診断のため給食なし				
15 金	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖	玉葱 にんじん パセリ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	649 kcal 23.5 g 18.9 g 2.7 g
18 月	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き サラスパサラダ 大根と油あげのみそ汁	牛乳 サバ ロースハム 油揚げ わかめ	麦ご飯 サラスパ 砂糖 ごま マヨネーズ(全卵型) ごま油	にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん ねぎ	722 kcal 25.2 g 34.4 g 2.3 g
19 火	うどん 牛乳 野菜のかきあげ 小松菜ともやしのごま和え	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん(リフト) 砂糖 野菜のかきあげ 植物油 ごま	にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 こまつな もやし	596 kcal 27.8 g 19.0 g 1.8 g
20 水	★みつけりクエスト献立★ 麦ご飯 牛乳 さばの西京焼き ほうれん草のチーズ和え あさりのみそ汁 / クレープ	牛乳 さば西京焼き チーズ わかめ 豆腐	麦ご飯 砂糖 クレープ	キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	677 kcal 27.3 g 26.4 g 2.2 g
21 木	ピタパン 牛乳 タンドリーチキン キャベツのサラダ 野菜スープ / ミルメーク	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム ベーコン	ピタパン 植物油 砂糖 じゃがいも ミルメーク	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉葱 しめじ パセリ	528 kcal 25.6 g 20.5 g 3.2 g
22 金	★6年生栄養教室★ 麦ご飯 牛乳 とりのからあげ ほうれん草のおかか和え / けんちん汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 さといも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう はくさい こんにゃく 干し椎茸	600 kcal 26.1 g 16.2 g 1.9 g
25 月	☆「和食の日」献立☆ 麦ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 シャキシャキサラダ / こんさいのごま汁	牛乳 いわしのしょうが煮 油揚げ	麦ご飯 植物油 砂糖 さといも	キャベツ れんこん きゅうり にんじん ごぼう とうもろこし だいこん ねぎ こまつな	593 kcal 23.0 g 18.0 g 2.0 g
26 火	★6年生栄養教室★ みそラーメン 牛乳 チャーシュー はるさめサラダ	豚肉 牛乳 チャーシュー ロースハム	中華めん(リフト) ごま はるさめ ごま油 砂糖	しょうが もやし にんじん キャベツ ねぎ たら きくらげ 干し椎茸 きゅうり	581 kcal 30.2 g 18.5 g 4.0 g
27 水	☆白河センター献立☆ 麦ごはん 牛乳 ぎょうざ ナムル / 豆腐のチゲスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 豆腐	麦ご飯 ごま油 砂糖 ごま 植物油	ほうれんそう もやし だいこん にんじん はくさい えのき ねぎ たら 白菜キムチ	538 kcal 21.1 g 15.6 g 1.8 g
28 木	三色そばろごはん 牛乳 のりとキャベツのサッパリサラダ しみ豆腐のみそ汁	鶏肉 えだまめ 牛乳 凍り豆腐 わかめ	麦ご飯 砂糖 植物油	しょうが とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	527 kcal 22.4 g 15.2 g 2.1 g
29 金	授業参観のため給食なし				

☆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。

☆7日～13日は、地場産物活用強化週間として、白河市産の米や豆腐・こんにゃく、県産の野菜やお肉を多く使用しています。



地産地消とは、地域で生産された食
材をその地域で消費することです。
生産者と消費者が近いので、生産過程
を確かめられたり、新鮮な食材を入手
できます。

【11月の児童(8～9歳)の栄養価平均 1人分 611kcal、たんぱく質27.6g、脂質19.9g、塩分2.4g】

※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。
※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。



こんだてひょう



今月の給食目標

感謝の気持ちを持って食べよう

白河市立関辺小学校

日	献立名	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	1献立・ たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 金	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 もやしのごま和え おでん	さばのみそ煮 さつま揚げ ちくわ がんもどき	牛乳	麦ご飯 砂糖 ごま	ほうれんそう にんじん もやし だいこん こんにゃく	666 kcal 27.6 g 14.5 g 2.5 g		
5 火	焼きそば 牛乳 こんにゃくサラダ オレンジゼリー	豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ	焼きそばめん オレンジゼリー	植物油 にんじん 青ピーマン	757 kcal 31.7 g 16.1 g 3.5 g		
6 水	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ なめこのみそ汁 チョコクレープ	鶏ひき肉 たまご えだまめ ロースハム 豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖 はるさめ チョコクレープ	植物油 ごま油 ごま	にんじん	もやし キャベツ きゅうり なめこ はくさい ねぎ	735 kcal 28.5 g 26.5 g 2.0 g
7 木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ キャベツのサラダ ホワイトシチュー	フランクフルト ベーコン	牛乳 パンジャメルルウ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	植物油 バター	にんじん パセリ こまつな	キャベツ だいこん とうもろこし 玉葱 マッシュ ルーム	797 kcal 28.4 g 33.8 g 3.6 g
8 金	<減塩メニューの日> 麦ご飯 /牛乳 キャベツメンチ 野菜のあえもの 大根と油揚げのみそ汁	油揚げ キャベツメンチ 油揚げ	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖	植物油 ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ だいこん ねぎ	603 kcal 21.5 g 17.0 g 1.8 g
11 月	弁当 お弁当の日 ※就学時健康診断のため							
12 火	<地場産物活用献立> スパゲティ・ミートソース 牛乳 ほうれんそうサラダ 栗物(ぶどう)	豚ひき肉 大豆ミート 大豆	牛乳	スパゲティ	バター マヨネーズ(全卵 型)	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	玉葱 しょうが にんにく セロリー キャベツ とうも ろこし ぶどう	712 kcal 16.4 g 23.0 g 1.9 g
13 水	<地場産物活用献立> 麦ご飯 /牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え いも汁	豚肉 かつお節 豚肉	牛乳	麦ご飯 さといも		ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん こんに ゃく ねぎ なめこ	611 kcal 27.0 g 19.9 g 2.2 g
14 木	<地場産物活用献立> 米粉パン /牛乳 県産子キンカツ ツナサラダ ポークビーンズ	豚肉 かつお節 豚肉	牛乳	米粉パン じゃがいも	植物油	にんじん	だいこん きゅうり 玉葱	655 kcal 33.2 g 26.5 g 3.5 g
15 金	<地場産物活用献立> 県産のルツを使ったポークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ 県産一口いちごゼリー	豚肉	牛乳	発芽胚芽米入り ご飯 じゃがいも 砂糖 いちごゼリー	バター 植物油	にんじん パセリ ブロッコリー	玉葱 セロリー にんにく しょうが とうもろこし キャベツ	768 kcal 22.0 g 28.7 g 3.4 g
18 月	<地場産物活用献立> 麦ご飯 /牛乳 県産厚焼き卵 もやしのひき肉炒め 豚汁	厚焼き卵 豚ひき肉 大豆ミート 豚肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 さといも	ごま油 植物油	にんじん にら	もやし ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	620 kcal 25.8 g 17.8 g 2.1 g

ぶどうがのどにつまらないようにゆっくりたべましょう!

日	献立名	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	1献立・ たんぱく質 脂質 食塩相当量			
19 火	五目うどん 牛乳 さつまいも天ぷら シャキシャキサラダ	鶏肉 油揚げ えだまめ	牛乳	うどん(つゆ) さつまいも天ぷら 砂糖	植物油	にんじん ほうれんそう	ねぎ 干し椎茸 キャベツ れんこん きゅうり だい こん とうもろこ し	625 kcal 27.9 g 19.1 g 2.0 g
20 水	麦ご飯 野菜ふりかけ 牛乳 青しそ入り鶏つくね 野菜のごま酢和え*	青しそ入り鶏つく ね	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	598 kcal 21.6 g 16.4 g 2.2 g
21 木	黒糖パン 牛乳 だれ付肉団子 フレンチサラダ キャベツと鶏肉のカレーミルクスープ	肉団子 ロースハム 鶏肉	牛乳	黒糖パン 砂糖	植物油	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり 玉葱	543 kcal 22.5 g 23.3 g 2.2 g
22 金	☆「和食の日」献立☆ 麦ご飯 /牛乳 さんまの蒲焼き ほうれんそうのおひたし 大根と凍み豆腐のみそ汁	さんま 凍り豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 薄力粉 砂糖	植物油 ごま	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん ねぎ	656 kcal 25.6 g 22.5 g 2.4 g
25 月	麦ご飯 牛乳 サーモンフライ なめだけ入りおひたし 豆腐のみそ汁	サーモンフライ 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯	植物油	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし なめだけ ねぎ	578 kcal 22.5 g 14.5 g 2.4 g
26 火	弁当 お弁当の日 ※6年生校外学習							
27 水	☆白河センター献立☆ 納豆 豚肉とキャベツの炒めもの 二郎たま汁	納豆 豚肉 豆腐 たまご	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	植物油	にんじん にら	キャベツ きくらげ	628 kcal 29.8 g 19.4 g 2.0 g
28 木	カレーピラフ 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ロースハム ベーコン	牛乳 わかめ	カレーピラフ 砂糖 かたくり粉	マヨネーズ(全卵 型)	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ 玉葱 とうもろこし	739 kcal 24.5 g 28.3 g 3.8 g
29 金	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大根サラダ こまつなのみそ汁	鶏肉 ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	植物油	にんじん こまつな	しょうが だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	639 kcal 27.2 g 18.6 g 2.0 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	663 kcal 25.8 g 21.4 g 2.5 g						
☆12月~18日は、地場産物活用(地産地消)強化週間として、白河市産の米や豆腐・こんにゃく、県産の野菜やお肉を多く使用しています。	地産地消とは、地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程が確かめられたり、新鮮な食材が入手できます。							

※ 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。
※ 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 予定献立表]



2024年11月

表郷小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯	○	肉ぎょうざ ひき肉とナスの中華炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉 もずく 豆腐 肉ぎょうざ	麦ご飯 油 さとう かたくり粉	なす ビーマン ねぎ にんじん しょうが えのき こまつな	569 kcal 20.1 g 19.1 g 2.0 g
4 月	文化の日振替休日						
5 火	五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ かみかみごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと ちくわ あおのり ツナ	ソフトめん 油 ごま油 さとう ごま	にんじん ごぼう ねぎ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	693 kcal 31.3 g 19.7 g 2.8 g
6 水	＜減塩メニュー＞ 麦ご飯	○	鮭の塩焼き 五目豆 里芋の具だくさん汁	牛乳 鮭 大豆 鶏肉 厚揚げ	麦ご飯 油 さとう さといも	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん はくさい こまつな こんにゃく	583 kcal 26.6 g 18.8 g 2.1 g
7 木	コッペパン	○	スラッピージョー コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	コッペパン 油 さとう パン粉 じゃがいも	玉葱 ビーマン マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 干しいたけ	532 kcal 22.1 g 21.2 g 2.6 g
8 金	キムチチャーハン	○	春雨サラダ 中華スープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 たまご ハム 鶏肉 豆腐	ご飯 ごま油 はるさめ 油 さとう みかんゼリー	にんじん 玉葱 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 きくらげ	560 kcal 20.3 g 16.8 g 2.2 g
11 月	発芽胚芽米入りごはん	○	玉子焼き 塩昆布入りおひたし 豚肉とじゃがいものみそ煮	牛乳 玉子焼き 塩昆布 豚肉 厚揚げ	麦ご飯 じゃがいも 油 さとう	もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	575 kcal 24.2 g 16.5 g 2.2 g
12 火	マーボーラーメン	○	もやしとほうれん草のナムル 福島県産りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま りんごゼリー	にんじん ねぎ なら もやし ほうれん草	518 kcal 24.4 g 16.8 g 2.2 g
13 水	麦ご飯	○	納豆 磯和え 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	麦ご飯 じゃがいも 油 さとう	ほうれん草 もやし にんじん きゅうり 玉葱 さやいんげん こんにゃく	617 kcal 27.9 g 19.3 g 2.5 g
14 木	米粉パン	○	県産ももジャム 県産タンダーリーチキン ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 タンドリーチキン 卵	米粉パン さとう ごま かたくり粉 ももジャム	にんじん ブロッコリー キャベツ 玉葱 ほうれん草 トマト	542 kcal 31.5 g 20.2 g 2.1 g
15 金	麦ご飯	○	かじきカツ 五目きんぴら なめこのみそ汁	牛乳 かじきカツ 豚肉 豆腐	麦ご飯 油 ごま油 さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん はくさい ねぎ こんにゃく	607 kcal 24.6 g 18.0 g 2.1 g
18 月	麦ご飯	○	ハンバーグきのこソース 水菜のサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ハム 豆腐 わかめ	麦ご飯 さとう かたくり粉 油 じゃがいも	えのき しめじ みずな キャベツ にんじん だいこん 玉葱	586 kcal 22.9 g 18.6 g 2.8 g
19 火	クリームスパゲティ	○	イタリアンサラダ 果物(りんご)	牛乳 ベーコン あさり 生クリーム チキンハム	さとう 油 スパゲティ 	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	558 kcal 24.0 g 15.7 g 2.5 g
20 水	麦ご飯	○	さば味噌煮 野菜のごま酢和え 呉汁(ごじる)	牛乳 さば 厚揚げ	麦ご飯 さとう ごま油 ごま じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しめじ	587 kcal 24.4 g 17.9 g 2.3 g
21 木	アップルパン	○	チキングラタン 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	コッペパン マカロニ バター 油 じゃがいも	りんご 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	720 kcal 28.5 g 25.1 g 3.0 g
22 金	 お弁当の日(表っ子チャレラン)						
25 月	麦ご飯	○	さんまの蒲焼き おかかあえ 豚汁	牛乳 さんま かつお節 豚肉 豆腐	麦ご飯 油 さとう ごま じゃがいも 油	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	648 kcal 25.7 g 26.6 g 2.0 g
26 火	みそラーメン	○	野菜しゅうまい 中華あえ	牛乳 豚肉 なたと 野菜しゅうまい いか 中華くらげ	中華めん ごま油 マロニー さとう	にんじん もやし キャベツ なら ねぎ きゅうり	648 kcal 27.9 g 31.2 g 3.7 g
27 水	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 千草あえ すいとん汁	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 油 さとう すいとん	しょうが ほうれん草 もやし にんじん はくさい ごぼう だいこん こまつな ねぎ	602 kcal 24.4 g 19.5 g 2.5 g
28 木	麦ご飯	○	ポークロケット ツナとキャベツのサラダ 白菜の味噌汁 果物(ゆめオレンジ)	牛乳 ツナ 厚揚げ 豚肉	麦ご飯 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	キャベツ 玉葱 にんじん とうもろこし はくさい こまつな ゆめオレンジ	603 kcal 18.8 g 17.5 g 2.0 g
29 金	ポークカレーライス	○	こんにゃくサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	麦ご飯 じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま ラフランスゼリー	玉葱 にんじん きゅうり こんにゃく	654 kcal 21.4 g 20.2 g 2.5 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



602.0 kcal
25.2 g
19.8 g
2.5 g

月平均栄養価



[11月 予定献立表]



2024年11月

表郷中学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
5 火	タンメン	○	ひじき入りシュウマイ もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なんと 牛乳 ひじき入りシュウマイ	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	754 kcal 31.6 g 38.6 g 3.7 g
6 水	ご飯	○	さわらのピリ辛焼き 五目豆 里芋の具だくさん汁	牛乳 さわら 大豆 鶏肉 豆腐	ご飯 ごま油 油 さとう さといも	ねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい こんにゃく	783 kcal 33.1 g 20.6 g 2.6 g
7 木	コッペパン	○	県産ももジャム 牛肉コロッケ 小松菜サラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 ツナ 牛肉 肉団子	コッペパン 油 ももジャム じゃがいも 小麦粉 パン粉	こまつな キャベツ きゅうり はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう	724 kcal 46.7 g 25.6 g 3.6 g
8 金	ご飯	○	鶏肉のごまみそ焼き マヨおひたし 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ	ご飯 ごま さとう かたくり粉 油 じゃがいも	しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ こまつな	746 kcal 28.5 g 27.4 g 3.0 g
11 月	<福島の食材たっぷり定食> 発芽胚芽米入りご飯	○	かじきカツ 五目きんぴら なめこのみそ汁	牛乳 かじきカツ 豚肉 豆腐	ご飯 油 ごま油 さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ こんにゃく	737 kcal 28.6 g 18.9 g 2.8 g
12 火	マーボーラーメン	○	もやしとほうれん草ナムル 一口とおちめゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま	にんじん ねぎ にら もやし ほうれんそう	816 kcal 35.2 g 32.2 g 3.4 g
13 水	ご飯	○	納豆 磯和え 肉じゃが	牛乳 納豆 きざみのり 豚肉	ご飯 じゃがいも 油 さとう	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり 玉葱 さやいんげん こんにゃく	665 kcal 30.7 g 16.2 g 2.4 g
14 木	<福島の食材満載メニュー> 米粉パン	○	福島県産チキンカツ ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ りんごコンポート	牛乳 チキンカツ 大豆 卵	米粉パン 油 さとう ごま かたくり粉	にんじん ブロッコリー とうもろこし 玉葱 ほうれんそう トマト	707 kcal 31.9 g 32.4 g 3.3 g
15 金	ゆかりご飯	○	県産玉子焼き 塩昆布入りおひたし 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 厚焼き卵 昆布 豚肉 厚揚げ	ゆかりご飯 じゃがいも こんにゃく 油 さとう	もやし キャベツ きゅうり にんじん とうがらし だいこん ごぼう ねぎ	705 kcal 27.2 g 17.1 g 3.2 g
18 月	ご飯	○	春巻き 豚キムチ 五目スープ	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 なんと わかめ	ご飯 油 ごま油 さとう ごま	はくさい にら ねぎ にんじん 玉葱 はくさい えのきたけ こまつな	739 kcal 25.3 g 26.6 g 2.7 g
19 火	和風スパゲティ	○	グリーンサラダ みかんゼリー	牛乳 ベーコン	オリーブ油 バター さとう 油 みかんゼリー スパゲティ	ほうれんそう 玉葱 しめじ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	757 kcal 28.6 g 21.0 g 2.7 g
20 水	ご飯	○	ミンチカツ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ミンチカツ チキンハム 卵 わかめ 豆腐	ご飯 油 じゃがいも マカロニ	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	817 kcal 25.0 g 31.4 g 3.4 g
21 木	コッペパン	○	スラッピージョー コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	コッペパン 油 パン粉 さとう じゃがいも	玉葱 ビーマン マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり パセリ	622 kcal 26.4 g 21.1 g 3.1 g
22 金	ポークカレーライス	○	こんにゃくサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	ご飯 じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま ラ・フランスゼリー	玉葱 にんじん きゅうり こんにゃく	740 kcal 23.9 g 20.9 g 2.8 g
25 月	ご飯	○	さばの塩焼き ひじき炒め煮 豚汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	ご飯 さとう じゃがいも 油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	732 kcal 31.9 g 25.5 g 2.8 g
26 火	五目うどん	○	野菜豆腐ナゲット 小松菜の風味あえ	牛乳 なんと 鶏肉 お豆腐と野菜のナゲット	ソフトめん 油 ごま	ほうれんそう 玉葱 干しいたけ にんじん ねぎ こまつな もやし	755 kcal 30.3 g 24.6 g 3.4 g
27 水	ご飯	○	焼き肉炒め いろどりし和え 油揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ わかめ 豆腐	ご飯 油 さとう 油 さとう	玉葱 にんじん ビーマン しょうが ほうれんそう キャベツ ねぎ はくさい	640 kcal 28.3 g 18.4 g 3.0 g
28 木	<減塩メニュー> ご飯	○	かつおのみそがらめ 磯香和え のっぺい汁	牛乳 のり 鶏肉 油揚げ	ご飯 油 さとう ごま さといも かたくり粉	こまつな もやし にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ	701 kcal 33.2 g 19.8 g 2.4 g
29 金	ご飯	○	豆腐ハンバーグ和風ソース サラスパ 白菜スープ	牛乳 豆腐ハンバーグ ベーコン	ご飯 さとう かたくり粉 スパゲティ ごま ごま油	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし はくさい 玉葱 ほうれんそう	630 kcal 23.8 g 14.9 g 2.8 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。							723.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							30.0 g
							23.7 g
							3.0 g



月平均栄養価	723.0 kcal
	30.0 g
	23.7 g
	3.0 g

ふくしま旬の食材活用推進事業

11/11、14は「**ふくしま旬の食材等活用推進事業**」を活用した給食です。福島県産の食材を使って、地産地消や食育を推進します。地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。地産地消は、食材が届くまでに時間がかからないため新鮮です。また、自分の住んでいる場所と同じ環境の中で育ったものを食べることは、体に良いと言われていています。福島県立小名浜海星高校の生徒が航海実習で捕ったかじきを使用した「かじきカツ」や、県産の鶏肉を使った「チキンカツ」、その他メニューも福島県産の食材をふんだんに使っています。福島県のおいしい食材を味わって食べましょう！



11月 給食よていこんだてひょう



令和6年度

白河市立小野田小学校

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 金	<減塩献立> ごはん	○	鶏肉のカレー揚げ サラスパ えのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 煮干し	ごはん スパゲティ かたくり粉 大豆油 スパゲティ こめ油 ごま油 さとう すりごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン えのき 小松菜	630 kcal 24.1 g 20.7 g 1.9 g
5 火	ごはん	○	ばら焼き 千草あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 ごま	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご ほうれん草 にんじん もやし 白菜 小松菜 ねぎ	563 kcal 25.9 g 16.6 g 2.2 g
6 水	ごはん	○	メンチカツ もやしの香味あえ 根菜ごま汁	牛乳 メンチカツ 糸かまぼこ 油揚げ 煮干し	ごはん ごま さとう ごま油 さといも	もやし キャベツ きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ	598 kcal 21.5 g 19.6 g 2.3 g
7 木	焼きそば	○	ひじきシューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ひじきシューマイ	焼きそばめん こめ油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	671 kcal 27.7 g 15.8 g 2.9 g
8 金	<かみかみ献立> 三色丼	○	ごまあえ 玉ねぎのみそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま じゃがいも	しょうが グリンピース もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 小松菜 りんご	605 kcal 25.7 g 17.5 g 2.2 g
11 月	振替休業日						
12 火	<しらかわ応援献立> 米粉パン 県産ももジャム	○	県産チキンカツ ブロッコリーサラダ たまごスープ りんごコンポート	牛乳 チキンカツ たまご	米粉パン ももジャム 大豆油	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ほうれん草 りんご	664 kcal 30.2 g 22.5 g 2.5 g
<small>「しらかわ応援献立」とは白河市産の米粉を使った米粉パンや白河市舟田にある「しらかわ五葉倶楽部」で加工した野菜やりんごコンポートを使用した献立です。給食で活用して地元を応援しましょう。</small>							
13 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 豚肉 のり	ごはん じゃがいも さとう こめ油	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	612 kcal 26.1 g 16.9 g 2.5 g
14 木	マーボーめん	○	大学いも 大根サラダ	ごはん 豆腐 豚肉 わかめ カニかま	ごま油 さとう かたくり粉 さつまいも 大豆油 ごま	たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし たら ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり	708 kcal 28.3 g 20.8 g 3.0 g
15 金	収穫祭						
18 月	ごはん 味付けのり	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 呉汁(ごじる)	牛乳 味付けのり 厚焼きたまご 豚肉 大豆 油揚げ 厚揚げ	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし たら 大根 ねぎ ごぼう	610 kcal 25.3 g 21.1 g 2.2 g
19 火	ピザトースト	○	イタリアンサラダ 野菜スープ 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン チーズ	食パン こめ油 一口ブルーベリーゼリー	玉ねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 白菜 干しいたけ	632 kcal 25.5 g 28.3 g 2.8 g
20 水	ごはん	○	さばのみそ煮 おひたし いもだんご汁	牛乳 さば 豚肉	ごはん さとう ごま こめ油 いもち	しょうが たら にんじん キャベツ もやし 白菜 大根 しめじ	624 kcal 24.7 g 18.7 g 2.8 g
21 木	五目うどん	○	野菜かきあげ 大根の浅漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ	ソフト麺 野菜かきあげ 大豆油	にんじん えのき ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり	566 kcal 22.1 g 19.6 g 2.3 g
22 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油 りんごゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン パセリ	708 kcal 20.8 g 22.1 g 3.0 g
25 月	<和食の日にちなんだ献立> 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 こめ油 ごま さとう さといも	ねぎ しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根	620 kcal 28.8 g 19.8 g 2.4 g
26 火	コッペパン	○	マーマレード 照り焼きチキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ウインナー	コッペパン さとう こめ油 マカロニ じゃがいも バター マーマレード	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	607 kcal 26.2 g 21.3 g 2.3 g
27 水	ごはん	○	春巻き もやしのラー油あえ 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉 いか	ごはん 大豆油 ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ	647 kcal 22.5 g 24.3 g 2.3 g
28 木	スパゲティミートソース	○	グリーンサラダ りんご	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ バター さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン りんご	642 kcal 25.7 g 18.6 g 2.8 g
29 金	ごはん	○	県産鶏つくね きんぴらごぼう なめこ汁	牛乳 鶏つくね 豆腐 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 こめ油 ごま	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく なめこ ねぎ 白菜	581 kcal 21.4 g 18.2 g 2.4 g

計18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627kcal たんぱく質25.1g 脂質20.1g 食塩相当量2.5g

～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。





11月 給食よていこんだてひょう



令和6年度

白河市立釜子小学校

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 金	キムタクごはん	○	小松菜サラダ チンゲンサイのスープ ラ・フランスゼリー	牛乳 鶏肉 ひき割り大豆 たまご ツナフレーク 豚肉	ごはん ごま油 こめ油 マロニー かたくり粉 ラ・フランスゼリー	にんじん 白菜 にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	580 kcal 21.7 g 18.1 g 3.3 g
5 火	ごはん	○	手作りおろしハンバーグ 糸かまサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 糸かまぼこ 厚揚げ 煮干し	ごはん パン粉 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 ねぎ	604 kcal 25.6 g 19.4 g 2.4 g
6 水	<かみかみ献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ ごま酢あえ のっぺい汁	牛乳 かつお わかめ 鶏肉 油揚げ	ごはん さとう ごま さとも 大豆油 かたくりこ粉	もやし きゅうり にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	576 kcal 27.9 g 15.9 g 2.0 g
7 木	焼きそば	○	ひじきシューマイ 中華サラダ	牛乳 ひじきシューマイ 豚肉	焼きそばめん ごま油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	655 kcal 27.0 g 15.4 g 2.6 g
8 金	三色丼	○	おかかあえ すいとん汁 りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご かつお節	ごはん ごま油 さとう ごま すいとん	しょうが グリンピース ほうれん草 にんじん もやし 大根 小松菜 干しいたけ ねぎ りんご	610 kcal 26.7 g 16.6 g 2.2 g
11 月	<減塩献立> ごはん	○	豚肉のみそ焼き ほうれん草のマヨおひたし なめこ汁 ーロブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 糸かまぼこ かつお節 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま マヨネーズ ーロブルーベリーゼリー	ほうれん草 にんじん もやし なめこ ねぎ 白菜	618 kcal 24.5 g 22.8 g 1.9 g
12 火	米粉パン 県産梨ジャム	○	県産チキンカツ ブロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳 チキンカツ たまご	米粉パン ごま油 梨ジャム	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ほうれん草	609 kcal 29.0 g 20.6 g 2.6 g
13 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 ほうれん草のいそあえ 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	ごはん じゃがいも さとう こめ油	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	585 kcal 24.4 g 16.4 g 2.0 g
14 木	マーボーめん	○	大学いも 大根サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	ごはん ごま油 さとう かたくり粉 さつまいも 大豆油 ごま	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし なら ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり	675 kcal 27.2 g 20.6 g 3.0 g
15 金	ごはん 味付けのり	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉いため 呉汁(ごじる)	牛乳 味付けのり 厚焼きたまご 豚肉 厚揚げ 大豆	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし なら 大根 ねぎ ごぼう しめじ	591 kcal 24.2 g 19.6 g 2.4 g
18 月	ごはん	○	春巻き 大根のラー油 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉 いか	ごはん 大豆油 こめ油 ごま油 ごま かたくり粉	もやし 大根 にんじん 小松菜 しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ	630 kcal 21.4 g 23.2 g 2.1 g
19 火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 肉だんご入り野菜スープ みかんゼリー	牛乳 ウインナー チーズ 肉だんご	食パン ごま油 さとう みかんゼリー	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん 白菜 干しいたけ	625 kcal 24.7 g 26.6 g 2.5 g
20 水	ごはん	○	さばのみそ煮 五目野菜いため じゃがいものみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 豚肉 豆腐 煮干し	ごはん ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 白菜 えのき ねぎ	603 kcal 23.3 g 20.5 g 2.4 g
21 木	五目うどん	○	野菜かきあげ キャベツの浅漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと	ソフト麺 小麦粉 大豆油	にんじん たまねぎ ごぼう しゆんぎく 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	568 kcal 22.5 g 19.8 g 2.8 g
22 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油 りんごゼリー	玉ねぎ にんじん パセリ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	666 kcal 19.6 g 19.9 g 2.7 g
25 月	<和食の日にちなんだ献立> 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 ごま油 ごま さとう じゃがいも	ねぎ しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根	595 kcal 28.0 g 17.9 g 2.1 g
26 火	コッペパン	○	マーマレード 鶏肉の香草(こうそう)焼き グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ウインナー	コッペパン パン粉 オリーブ油 マカロニ じゃがいも さとう こめ油 バター マーマレード	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	638 kcal 27.2 g 23.9 g 2.4 g
27 水	ごはん	○	ばら焼き 干草あえ 大根のみそ汁 国産オレンジ	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ こんにゃく にんにく しょうが ほうれん草 もやし キャベツ 大根 ねぎ オレンジ	557 kcal 24.9 g 15.8 g 2.3 g
28 木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ りんご	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ バター さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン りんご	622 kcal 25.9 g 18.2 g 2.3 g
29 金	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ もみ漬け おでん	牛乳 かぼちゃひき肉フライ わかめ 鶏肉 こんぶ さつまいも	ごはん ごま さとう	大根 キャベツ にんじん きゅうり しょうが こんにゃく	597 kcal 20.7 g 17.4 g 2.4 g

計20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610kcal たんぱく質24.8g 脂質19.4g 食塩相当量2.4g

～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。





11月 給食予定献立表



令和6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 金	<減塩献立> ごはん	○	ギョーザ もやしのラー油あえ 八宝菜	牛乳 ギョーザ 豚肉 なた うずらの卵	ごはん ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ	748 kcal 27.6 g 20.5 g 2.3 g
5 火	ごはん	○	鶏肉の彩りみそマヨ焼き 大根サラダ もずくスープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ もずく 豆腐 卵	ごはん マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン パセリ 大根 きゅうり 人参 コーン 小松菜 ねぎ	799 kcal 30.2 g 31.7 g 2.5 g
6 水	ごはん	○	さばの立田揚げ 大根の浅漬け みそちゃんこ汁	牛乳 さば 肉だんご 油揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油	しょうが 大根 きゅうり 人参 白菜 えのき ねぎ	797 kcal 30.4 g 26.6 g 2.9 g
7 木	焼きそば	○	ひじきシューマイ 中華あえ	牛乳 豚肉 ひじきシューマイ カニかま	焼きそば麺 こめ油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	784 kcal 34.5 g 17.5 g 3.3 g
8 金	三色丼	○	ごまあえ 厚揚げのみそ汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま りんごゼリー	しょうが 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ もやし 人参 白菜 小松菜 ねぎ	752 kcal 30.6 g 20.2 g 2.7 g
11 月	振替休業日						
12 火	コッペパン 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 チキンカツ 卵 豆腐	コッペパン りんごジャム 大豆油 さとう こめ油	キャベツ ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草	757 kcal 30.7 g 27.1 g 2.8 g
13 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 こめ油	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	733 kcal 29.4 g 18.4 g 2.3 g
14 木	マーボーめん	○	小松菜のナムル りんご	牛乳 豆腐 豚肉	中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 ごま	たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし にら ねぎ にんにく しょうが 小松菜 大根 りんご	754 kcal 32.6 g 19.3 g 3.8 g
15 金	ゆかりごはん	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め けんちん汁	牛乳 厚焼きたまご 鶏肉 ひき割り大豆 豆腐	ごはん マロニー こめ油 かたくり粉 ごま油 さとも	ゆかり 人参 もやし にら 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	741 kcal 26.7 g 21.6 g 3.6 g
18 月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き 小松菜サラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも	小松菜 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	743 kcal 29.2 g 24.4 g 2.6 g
19 火	ピザトースト	○	グリーンサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 ウインナー チーズ 肉だんご	食パン こめ油 マロニー	玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	789 kcal 31.1 g 30.3 g 3.8 g
20 水	ごはん	○	カツオカツ 千草あえ さつま汁	牛乳 カツオカツ たまご 鶏肉 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま さつまいも	ほうれん草 人参 もやし ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	739 kcal 20.1 g 18.5 g 2.9 g
21 木	自作弁当の日						
22 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ りんご	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	782 kcal 22.5 g 20.9 g 2.6 g
25 月	<和食の日にちなんだ献立> ごはん	○	赤魚の三味焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん こめ油 ごま さとう さとも	ねぎ しょうが 人参 ごぼう いんげん こんにゃく 大根 白菜 こんにゃく	745 kcal 31.4 g 21.0 g 3.0 g
26 火	コッペパン	○	マーマレード 鶏肉のレモンソースがけ ツナサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 鶏肉 ツナフレーク ベーコン	コッペパン かたくり粉 大豆油 さとう マヨネーズ マーマレード	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ セロリ	866 kcal 33.4 g 40.3 g 3.0 g
27 水	ごはん	○	おろしハンバーグ おかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 煮干し	ごはん パン粉 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ 大根 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ	720 kcal 27.9 g 18.4 g 3.1 g
28 木	3年生バイキング給食						
29 金	<かみかみ献立> ごはん	○	野菜コロッケ もやしの香味あえ 根菜ごま汁	牛乳 カニかま 油揚げ 煮干し	ごはん コロッケ 大豆油 ごま さとう ごま油 さとも	もやし キャベツ きゅうり 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜	727 kcal 21.5 g 19.2 g 2.9 g

計18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763kcal たんぱく質28.8g 脂質23.3g 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。

