



11月 給食よていこんだてひょう



令和7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	家で食べてほしい 食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	コッペパン	○	梨(なし)ジャム ささみガーリックフライ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 たまご ウインナー	コッペパン 梨(なし)ジャム 小麦粉 パン粉 大豆油	にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 玉ねぎ パセリ	まめるい	680 kcal 30.8 g 21.5 g 2.6 g
5 水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ ごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 ごま じゃがいも	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	さかな	587 kcal 20.3 g 20.2 g 2.2 g
6 木	五目うどん	○	かき揚げ 大根の浅漬け	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと	ソフト麺 かき揚げ 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	くだもの	575 kcal 22.5 g 19.6 g 2.3 g
7 金	ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 鶏肉	ごはん こめ油 さとう ごま油 ワンタン	しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ 白菜 にら 玉ねぎ	たまご	599 kcal 22.6 g 18.3 g 2.0 g
10 月	繰 替 休 業 日							
11 火	<セルフサンドパン> せわれコッペパン	○	ロングウインナー 豆のサラダ たまごスープ	牛乳 ロングウインナー 鶏肉 大豆 ベーコン たまご 豆腐	コッペパン	キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草	にゅう せいひん	611 kcal 28.6 g 26.4 g 2.5 g
12 水	<減塩献立> ごはん	○	ばら焼き おかかあえ 根菜のごま汁	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 さといも 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 キャベツ にんじん もやし 大根 ごぼう ねぎ	かいそう	573 kcal 25.1 g 16.5 g 1.6 g
13 木	マーボーめん	○	大根サラダ りんご	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	中華めん ごま油 かたくり粉	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 大根 きゅうり コーン りんご	さかな	597 kcal 26.4 g 17.0 g 2.6 g
14 金	収 穫 祭 							
17 月	ごはん	○	納豆 いそあえ 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	ごはん じゃがいも さとう こめ油	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	くだもの	610 kcal 26.3 g 16.1 g 2.6 g
18 火	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き 中華サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 煮干し	ごはん ごま油 ごま さとう	しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり 小松菜 大根	さかな	554 kcal 22.9 g 19.1 g 1.9 g
19 水	<和食の日にちなんだ献立> ごはん	○	いわしのしょうが煮 切り干し大根の炒め煮 すいとん汁	牛乳 いわしのしょうが煮 さつま揚げ 鶏肉	ごはん さとう こめ油 すいとん	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん 大根 小松菜 ねぎ	まめるい	570 kcal 24.3 g 13.1 g 2.1 g
20 木	和風スパゲティ	○	豆腐ナゲット キャベツのサラダ	牛乳 豆腐ナゲット ウインナー のり	スパゲティ こめ油 バター 大豆油	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	にゅう せいひん	651 kcal 22.5 g 27.1 g 2.4 g
21 金	<せんいたっぷり献立> チキンカレーライス	○	コールスローサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉	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	かいそう	684 kcal 20.6 g 19.9 g 3.0 g
25 火	ピザトースト	○	イタリアンサラダ 肉だんご入り野菜スープ	牛乳 ベーコン チーズ 肉だんご	食パン こめ油	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン もやし にんじん ねぎ	さかな	645 kcal 26.7 g 30.0 g 2.8 g
26 水	<かみかみ献立> ごはん	○	赤魚の塩から揚げ もみ漬け おでん	牛乳 赤魚 わかめ 鶏肉 さつま揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油 ごま さとう	しょうが 大根 キャベツ にんじん きゅうり こんにゃく	まめるい	585 kcal 26.8 g 15.2 g 2.3 g
27 木	肉みそうどん	○	はるさめサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉	ソフト麺 こめ油 ごま油 はるさめ ごま さとう ラ・フランスゼリー	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく きゅうり	にゅう せいひん	582 kcal 23.4 g 16.3 g 2.7 g
28 金	ごはん	○	コロッケ ほうれん草のマヨおひたし 厚揚げのみそ汁	牛乳 カニかま かつお節 厚揚げ わかめ 煮干し	ごはん コロッケ マヨネーズ	ほうれん草 にんじん キャベツ 白菜 ねぎ	くだもの	604 kcal 18.9 g 20.4 g 2.4 g

計16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607kcal たんぱく質24.3g 脂質19.8g 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。

