

令和7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
4 火	みそラーメン ぎゅうにゅう おさかなナゲット アセロラゼリー	豚肉 牛乳 おさかなナゲット	中華めん(ワタメ) ごま 植物油 アセロラゼリー	しょうが にんにく もやしにんじん キャベツ ねぎ にら きくらげ 干し椎茸	624 kcal 28.4 g 22.4 g 3.1 g
5 水	むぎごはん ぎゅうにゅう タラのさいきょうやき ごもくきんぴら わかめのみそしる	牛乳 タラの西京焼き さつま揚げ わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま油 ごま 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 干し椎茸 ねぎ	580 kcal 27.0 g 16.6 g 2.1 g
6 木	<じばさんぶつかつようしゅうかん〜12日まで> こめこパン ぎゅうにゅう けんさんチキンカツ ほうれんそうサラダ / やさいスープ	牛乳 チキンカツ 大豆 ウィンナー	丸パン 植物油 マヨネーズ(全卵型) ダイスポテト	ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ バセリ	562 kcal 23.3 g 24.7 g 2.6 g
7 金	むぎごはん ぎゅうにゅう けんさんとりつくね だいこんとツナのサラダ なめこのみそしる	牛乳 鶏つくね ツナ 木綿豆腐	麦ご飯 ごま油 砂糖	だいこん にんじん きゅうり キャベツ なめこ ねぎ	534 kcal 19.1 g 15.6 g 2.0 g
10 月	むぎごはん ぎゅうにゅう けんさんいわしのしょうがに ほうれんそうのおひたし さつまじる	牛乳 いわしのしょうが煮 鶏肉 木綿豆腐	麦ご飯 さつまいも	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	531 kcal 23.6 g 12.9 g 2.0 g
11 火	やきそば ぎゅうにゅう ブロッコリーとまめのサラダ けんさんひとくちりんごゼリー	豚肉 牛乳 大豆	焼きそばめん 植物油 ーロりんごゼリー	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	657 kcal 29.1 g 14.7 g 2.5 g
12 水	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう もやしのひきにくいため けんちんじる	牛乳 納豆 豚肉 大豆 木綿豆腐	麦ご飯 はるさめ かたくり粉 ごま油 植物油 砂糖 さといも	もやし にら にんじん にんにく しょうが だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく 干し椎茸	612 kcal 25.8 g 20.1 g 2.3 g
14 金	ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ 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	玉ねぎ にんじん マッシュルーム バセリ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	656 kcal 23.0 g 20.0 g 3.3 g
17 月	キムタクごはん ぎゅうにゅう ナムル しらたまちゅうかスー	豚肉 牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	麦ご飯 ごま油 植物油 砂糖 ごま 白玉だんご	にんじん 大根(たくあん) はくさい (キムチ) ほうれんそう もやし にら 干し椎茸	582 kcal 21.5 g 19.4 g 2.2 g
18 火	☆しろかわセンターこんだて☆ しろごまタンタンうどん ぎゅうにゅう わふうサラダ すりおろしビーチゼリー	鶏肉 大豆 ミート 油揚げ 牛乳	うどん(ワタメ) 植物油 砂糖 すりおろしビーチゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 ねぎ もやし きゅうり だいこん	586 kcal 27.5 g 19.7 g 2.2 g
19 水	さんしょくそぼろごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごしよくあえ しみどうのみそしる	鶏肉 牛乳 大豆 ロースハム 凍り豆腐 わかめ	麦ご飯 砂糖 植物油 ごま油	しょうが とうもろこし えだまめ ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	536 kcal 22.6 g 17.2 g 2.0 g
20 木	コッペパン ぎゅうにゅう フレンチサラダ とりにくとアボカドのクリームシチュー	牛乳 ロースハム 鶏肉 大豆	コッペパン 植物油 砂糖 ダイスポテト バター	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	662 kcal 27.4 g 23.6 g 2.8 g
21 金	★4-1リクエストこんだて★ むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ のりとキャベツのサッパリサラダ とんじる / さつまいもチップス	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 じゃがいも さつまいもチップス	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	646 kcal 28.5 g 19.1 g 1.9 g
25 火	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう ぎょうざ こまつなのおひたし	鶏肉 なると 牛乳 ぎょうざ	中華めん(ワタメ) 植物油	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ こまつな にんじん もやし	547 kcal 28.1 g 14.2 g 2.6 g
26 水	☆「わしゅくのひ」こんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのもの だいこんとあぶらあげのみそしる	牛乳 さば 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ わかめ	麦ご飯 植物油 砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干し椎茸 だいこん ねぎ	595 kcal 22.9 g 23.1 g 1.8 g
27 木	まるパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム ウィンナー	丸パン 砂糖 マヨネーズ(全卵型)	にんにく しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし バセリ 干し椎茸	635 kcal 28.7 g 26.3 g 3.4 g
28 金	むぎごはん ぎゅうにゅう メンチカツ シャキシャキサラダ こんさいのごまじる	牛乳 メンチカツ 油揚げ	麦ご飯 植物油 ごま油 砂糖 さといも ごま	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	637 kcal 22.1 g 20.6 g 2.1 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。

☆6日〜12日は、地場産物活用週間として、白河市産の米や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 -599kcal、たんぱく質25.2g、脂質19.4g、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。