

11月学校給食献立予定表

令和7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		
3月	文 化 の 日										
4火	焼きそば カミカミサラダ ミニ肉まん		牛乳 ぶたにく イカ こんぶ あおのり かたくちいわし	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きりぼしだいこん きゅうり	やきそば あぶら さとう こむぎこ		きのこ	E: 619 P: 27.8 F: 16.4	塩 3.9 g		
5水	麦ごはん さばの香味焼き 五目ビーフン炒め わかめ汁		牛乳 さば ぶたにく イカ わかめ あつあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ビーマン だいこん	むぎごはん ビーフン あぶら じゃがいも		くだもの	E: 610 P: 29.6 F: 15.3	塩 2.4 g		
6木	黒糖パン フライドチキン 大根サラダ クラムチャウダー		牛乳 とりにく ベーコン あさり チーズ	だいこん レタス きゅうり にんじん たまねぎ バセリ	こくとうパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ		きのこ	E: 660 P: 28.9 F: 23.0	塩 2.2 g		
7金	麦ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーサラダ 凍み豆腐汁		牛乳 ぶたにく きゅうにく たまご みそ しみどうふ	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ ブロッコリー えだまめ にんじん だいこん ねぎ	むぎごはん パンこ バター あぶら さとう じゃがいも		かいそう	E: 663 P: 29.1 F: 18.7	塩 2.2 g		
10月	【減塩メニューの日】 ごはん なつとう いそ香和え 肉じゃが		牛乳 なつとう のり ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ふ いとこんにゃく		さかな	E: 607 P: 25.9 F: 15.5	塩 1.6 g		
11火	【5年2組 リクエスト献立】 カレーうどん とり肉の竜田揚げ はるさめサラダ ラフランスゼリー		牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり	ソフトめん じゃがいも あぶら さとう でんぶん はるさめ		だいす製品	E: 763 P: 32.0 F: 24.6	塩 3.7 g		
12水	麦ごはん いわしのかば焼き ツナ和え 大根汁		牛乳 いわし ツナ とうふ みそ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん		きのこ	E: 601 P: 24.4 F: 17.5	塩 2.1 g		
13木	コッペパン いちごマーガリン スパニッシュオムレツ 糸かまサラダ 野菜スープ		牛乳 ベーコン たまご チーズ かまぼこ	たまねぎ バセリ だいこん にんじん きゅうり はくさい	コッペパン ジャム マーガリン じゃがいも バター		くだもの	E: 644 P: 24.2 F: 28.1	塩 2.0 g		
14金	麦ごはん キーマカレー 海そうサラダ りんご		牛乳 ぶたにく ひよこめ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース レタス だいこん きゅうり りんご	むぎごはん あぶら じゃがいも バター		きのこ	E: 755 P: 25.0 F: 26.9	塩 2.3 g		
17月	麦ごはん 和風グラタン ごま和え 小松菜汁		牛乳 あつあげ ぶたにく みそ チーズ とうふ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン ほうれんそう にんじん もやし こまつな だいこん	むぎごはん さとう あぶら こま じゃがいも		かいそう	E: 618 P: 23.9 F: 19.5	塩 2.4 g		
18火	白河ラーメン チキンパン酢和え かき		牛乳 なると ぶたにく たまご とりにく	だけのこ ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ にんじん かき	ちゅうかめん さとう ごま		だいす製品	E: 565 P: 31.2 F: 13.9	塩 3.6 g		
19水	ゆかりごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え おかか和え なめこ汁		牛乳 とりにく みそ とうふ	しょうが キャベツ もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら こんにゃく さとう ごま じゃがいも		さかな	E: 659 P: 27.6 F: 16.0	塩 3.2 g		
20木	ひと口30回カミカミ給食 玄米入りごはん 県産カジカツ 切り昆布の炒め煮 かきたま汁 大豆きなこ		牛乳 ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	カジキ こんぶ さつまあげ とうふ だいす きなこ たまご	にんじん こまつな たまねぎ		ごはん あぶら いとこんにゃく さとう でんぶん	E: 614 P: 21.9 F: 16.7	塩 2.0 g		
21金	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ さつまいも汁		牛乳 ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ バセリ キャベツ にんじん きゅうり なめこ しめじ はくさい こまつな ねぎ	むぎごはん スパゲティ マヨネーズ さつまいも		くだもの	E: 661 P: 26.8 F: 20.8	塩 2.1 g		
24月	振 替 休 日										
25火	スパゲティミートソース キャベツサラダ チョコクレープ		牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ バセリ トマト キャベツ ブロッコリー ビーマン	スパゲティ あぶら さとう バター こむぎこ		かいそう	E: 636 P: 25.3 F: 23.5	塩 1.6 g		
26水	若菜ごはん 豚肉シューマイ 三色和え 大豆の磯煮		牛乳 ぶたにく だいす とりにく ひじき さつまあげ	こまつな もやし にんじん ごぼう	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら こむぎこ		きのこ	E: 666 P: 29.0 F: 18.5	塩 3.0 g		
27木	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 洋風おでん ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト ウインナー がんもどき とりにく きゅうにく	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん いんげん	しょくパン ジャム じゃがいも こんにゃく さとう		さかな	E: 725 P: 26.3 F: 24.0	塩 2.0 g		
28金	麦ごはん 鮭の塩焼き 五目ひじき煮 白菜汁		牛乳 あぶらあげ さけ ひじき とりにく さつまあげ だいす みそ	にんじん しいたけ えだまめ はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	むぎごはん いとこんにゃく あぶら さとう じゃがいも		くだもの	E: 636 P: 27.5 F: 20.6	塩 2.1 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。

★ 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。