



令和7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】 エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 塩 分	家で食 べてほ しい食 品	お休みの学校
4 火	ごはん さばのみそ煮 うのはな炒り じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば みそ おから とり肉 さつまあげ ひじき わかめ 油あげ	こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう はくさい	ごはん 米油 さとう じゃが芋	446 182 13.1 1.8 613 244 17.4 2.6 756 293 19.1 2.9	緑黄色野菜	
5 水	ごはん 海鮮しゅうまい（1・2・2） チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 海鮮焼売 ぶた肉 わかめ とうふ なたと	しょうが にんにく たけのこ パプリカ 干ししいたけ チンゲン菜 ねぎ	ごはん 米油 さとう かたくり粉 ごま	520 225 19.1 2.1 640 264 21.5 2.4 829 335 26.2 3	い も 類	
6 木	ごはん 焼肉カルビ風メンチカツ もやしのナムル ワンタンスープ	牛乳 焼肉カルビ風メンチカツ	もやし こまつな チンゲン菜 干ししいたけ にら にんじん もやし	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ラー油 ワンタン	502 178 16.7 2.3 609 210 18.6 2.7 735 239 19.6 3.1	大豆製品	
7 金	コッペパン チーズカツ ブロッコリーとコーンのサラダ アルファベットスープ いちご&マーガリン	牛乳 チーズカツ ウインナー	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ ぶなしめじ チンゲン菜	コッペパン 大豆油 マカロニ じゃが芋	530 166 22.4 1.7 617 19.7 25.0 2 728 233 27.2 2.5	さ か な	
10 月	地場産物活用週間 ごはん 県産いわし梅煮 ほうれん草マヨおひたし 道産子汁	牛乳 県産いわし梅煮 かまぼこ かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	ほうれん草 にんじん もやし にんにく しょうが コーン ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 豆乳クリームバター	507 221 18.5 2 627 258 21.3 2.4 788 310 24.5 2.8	種 実 類	
11 火	地場産物活用週間 清流豚カレーライス（麦ごはん） フレンチサラダ りんご	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー コーン	麦ごはん 米油 じゃが芋 カレールー	528 153 15.2 1.7 667 191 18.3 2.3 841 228 20.9 2.9	大豆製品	
12 水	地場産物活用週間 ごはん ぶた肉の生焼焼き 小松菜とチーズのおかかあえ かきたま汁	牛乳 ぶた肉 チーズ かつお節 たまご とうふ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ ほうれん草	ごはん かたくり粉	453 24.7 13.2 1.7 582 30.8 15.9 2.1 730 36.6 17.7 2.5	い も 類	
13 木	地場産物活用週間・減塩給食 麦ごはん 県産かつおのみそがらめ コールスローサラダ 豚汁	牛乳 県産かつお みそ ツナ ぶた肉 とうふ	だいこん にんじん ブロッコリー コーン にんにく ごぼう こんにゃく ねぎ	麦ごはん 大豆油 さとう ごま じゃが芋 ごま油	548 260 14.6 1.7 675 30.1 17.6 2.1 846 36.6 19.7 2.4	くだもの	
14 金	地場産物活用週間 五目うどん（ソフト麺） 県産さつまいもの天ぷら ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 油あげ なたと	干ししいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが ごぼう もやし きゅうり	ソフト麺 さとう さつまいも 大豆油 ごま 卵不使用マヨネーズ	537 199 18.6 1.7 659 248 21.8 2.1 865 31.6 25.2 2.6	さ か な	
17 月	麦ごはん 焼ききょうざ（1・2・2） パンサンスー マーボー豆腐	牛乳 焼き餃子 たまご ハム とうふ ぶた肉 だいす みそ	きゅうり もやし にんじん 干ししいたけ たけのこ にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	麦ごはん はるさめ さとう 米油 ごま油 かたくり粉	510 212 16.9 1.7 649 26.7 19.9 2.2 839 32.8 24.4 2.5	海 そ う	
18 火	旬の食材活用給食 麦ごはん 県産カジキカツ バックソース おひたし 聖ちゃんこ汁	牛乳 県産カジキカツ かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	こまつな もやし にんじん しょうが にんにく だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ いもがら	麦ごはん 大豆油 じゃが芋 ごま油	525 229 14.1 1.9 643 26.6 16.1 2.3 777 30.1 17.1 2.7	くだもの	
19 水	ごはん 手作りミートローフ かにかまサラダ むらくもスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 かにかま とうふ たまご	たまねぎ にんじん コーン グリンピース だいこん きゅうり ほうれん草	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 さとう かたくり粉	— — — — 710 28.7 26.7 2.5 888 34.2 31.0 2.9	海 そ う	幼稚園
20 木	和食給食 ごはん 鮭の塩麴焼き 味のり 五目きんぴら 豆腐のとりみ汁	牛乳 しゃけ 味のり とり肉 さつまあげ ぶた肉 とうふ	ごぼう にんじん つきこん ぶなしめじ いんげん しいたけ はくさい にら	ごはん さとう ごま油 ごま 米油 かたくり粉	— — — — 596 33.0 16.7 2.1 745 39.0 18.6 2.5	い も 類	幼稚園
21 金	背割れコッペパン ウインナーケチャップあえ さつまいもサラダ 豆乳スープ	牛乳 ウインナー 豆乳	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	背割れコッペパン さとう さつま芋 豆乳クリームバター 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 ベシジャメルルー	— — — — 740 23.0 31.9 3.1 909 27.5 39.0 3.9	緑黄色野菜	幼稚園
25 火	担々麺（中華麺） はるまき 小松菜のナムル	牛乳 ぶた肉 だいす みそ はるまき	にんじん たまねぎ もやし たけのこ 干ししいたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな	中華麺 ごま 大豆油 さとう ごま油 ラー油	— — — — 683 27.1 25.6 2.5 855 32.9 31.0 3.2	さ か な	幼稚園
26 水	大信中学校1年希望給食 キムタクごはん 春雨サラダ なめこ汁 クレープ	牛乳 ぶた肉 たまご ハム わかめ みそ	にんじん たくあん 白菜キムチ にんにく もやし きゅうり なめこ だいこん こまつな	ごはん ごま油 はるさめ ごま さとう じゃが芋 クレープ	491 17.1 18.4 2.6 617 21.2 21.0 3.3 766 25.3 23.0 4.1	くだもの	
27 木	キーマカレーライス（麦ごはん） ひじき入り海そうサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 ぶた肉 だいす ツナ 海そう わかめ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご きゅうり チンゲン菜 コーン	麦ごはん じゃが芋 米油 カレールー さとう ラ・フランスゼリー	545 16.0 15.5 2 685 19.9 18.7 2.5 885 24.5 23.7 3.9	種 実 類	
28 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。

11月栄養価平均（幼稚園）	510	20.0	16.6	1.9
（小学校）	647	25.1	20.8	2.4
（中学校）	810	30.2	23.9	2.9