

## 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7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	18	検出せず
白河市大信学校給食センター					17	検出せず
白河第一小学校					17	検出せず
白河第二小学校					18	検出せず
白河第五小学校					17	検出せず
関辺小学校					16	検出せず
表郷小学校	4	検出せず	4	検出せず	17	検出せず
表郷中学校					17	検出せず
小野田小学校	4	検出せず	4	検出せず	16	検出せず
釜子小学校					17	検出せず
東中学校					16	検出せず



# 令和7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		
4 火	コッペパン 牛乳 白身魚のガーリック焼き ごぼうサラダ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 ホキ 大豆 ベーコン	にんにく バセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 干しいたけ	コッペパン パン粉 マヨネーズ 白いりごま すりごま	エネルギー 733 · 898 Kcal たんぱく質 30.5 · 36.9 g 脂質 24.2 · 28.3 g 食塩相当量 3.6 · 4.4 g	
5 水	ピビンバ 牛乳 中華サラダ もずくスープ	牛乳 豚肉 チキンハム もずく	しょうが 大根 もやし ほうれん草 にんじん ぜんまい キャベツ きゅうり ねぎ えのき	ごはん 砂糖 米サラダ油 白いりごま ごま油 マロニー	エネルギー 595 · 709 Kcal たんぱく質 24.6 · 28.5 g 脂質 17.6 · 19.6 g 食塩相当量 3 · 3.6 g	五箇小
6 木	ワンタン麺 牛乳 わかめと大根のサラダ 手作りさつまいも蒸しパン	牛乳 豚肉 なると 糸かまぼこ わかめ	にんじん もやし 白菜 チンゲン菜 メンマ しょうが 大根 キャベツ きゅうり	中華めん ワンタン 砂糖 ごま油 蒸しパンミックス さつまいも	エネルギー 682 · 883 Kcal たんぱく質 25.8 · 32.8 g 脂質 13.9 · 15.7 g 食塩相当量 3.5 · 4.3 g	白四小
7 金	『地産地消給食週間』 福島県産ポークカレーライス 牛乳 大豆サラダ お米のパパロア	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし バセリ	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 お米のパパロア	エネルギー 744 · 876 Kcal たんぱく質 25.4 · 29.5 g 脂質 24.6 · 27.6 g 食塩相当量 2.9 · 3.4 g	五箇小
10 月	『地産地消給食週間』 ごはん 納豆 厚揚げのみそ炒め にら玉汁	牛乳 納豆 豚肉 きくらげ 豆腐 卵	たけのこ にんじん にら	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉	エネルギー 636 · 748 Kcal たんぱく質 29.0 · 33.1 g 脂質 21.8 · 24.2 g 食塩相当量 2.2 · 2.4 g	
11 火	『地産地消給食週間』 背割れコッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) スマーキングと豆のサラダ シュリアンスープ	牛乳 ロングウインナー スマーキング 大豆 ベーコン	キャベツ にんじん プロッコリー レモン果汁 玉ねぎ セロリ	コッペパン	エネルギー 729 · 865 Kcal たんぱく質 27.6 · 32.3 g 脂質 27.8 · 30.4 g 食塩相当量 3.1 · 3.6 g	白二中
12 水	『地産地消給食週間』 ごはん 牛乳 彩り野菜肉団子 もやしとニラのソースあえ なめこ汁	牛乳 肉団子 ツナ 糸かつお節 豆腐	もやし にら なめこ 白菜 ねぎ	ごはん	エネルギー 530 · 615 Kcal たんぱく質 22.6 · 25.1 g 脂質 15.3 · 16.1 g 食塩相当量 1.8 · 1.9 g	
13 木	『地産地消給食週間』『和食の日献立』 ごはん 牛乳 かつおのみぞがらめ ほうれん草の磯あえ のっぺい汁	牛乳 かつお 焼きのり 鶏肉 厚揚げ	ほうれん草 もやし にんじん 大根 糸こんにゃく	ごはん 揚げ油 砂糖 白いりごま 片栗粉 里芋	エネルギー 590 · 706 Kcal たんぱく質 27.0 · 32.0 g 脂質 15.0 · 16.5 g 食塩相当量 1.9 · 2.2 g	
14 金	ごはん 牛乳 ささみカツ(ソース) 大根サラダ 玉ねぎのみぞ汁	牛乳 ささみカツ わかめ ツナ 油揚げ	大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも	エネルギー 564 · 688 Kcal たんぱく質 21.3 · 26.4 g 脂質 15.2 · 17.0 g 食塩相当量 1.9 · 2.2 g	白三小 中央中 白二中
17 月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け こんにゃくごまサラダ わかめスープ	牛乳 ソフトチキン わかめ 厚揚げ	レモン果汁 しらたき にんじん キャベツ ねぎ えのき	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 白いりごま マヨネーズ ごま油	エネルギー 628 · 752 Kcal たんぱく質 25.9 · 30.6 g 脂質 21.3 · 24.3 g 食塩相当量 3.0 · 3.5 g	東北中
18 火	食パン 牛乳 オムレツきのこソースがけ コーンサラダ クリームシチュー	牛乳 オムレツ 鶏肉	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ プロッコリー にんじん しめじ バセリ	食パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉ルウ 豆乳バター 米サラダ油	エネルギー 721 · 867 Kcal たんぱく質 27.1 · 32.1 g 脂質 27.9 · 32.5 g 食塩相当量 3.0 · 3.7 g	白二中
19 水	『減塩メニューの日』 三色ごはん 牛乳 プロッコリーのおかかマヨあえ 厚揚げのみぞ汁	牛乳 鶏肉 大豆ミート 糸かつお節 厚揚げ	しょうが 枝豆 コーン プロッコリー キャベツ にんじん 白菜 たもぎ茸 ねぎ	ごはん 砂糖 マヨネーズ	エネルギー 581 · 693 Kcal たんぱく質 23.2 · 27.1 g 脂質 17.3 · 19.4 g 食塩相当量 1.8 · 2.0 g	
20 木	とんこつラーメン 牛乳 シャキシャキサラダ 夢オレンジ	牛乳 豚肉 なると きくらげ 青大豆 糸かつお節	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ キャベツ にんじん もやし メンマ コーン れんこん きゅうり 夢オレンジ	中華めん 米サラダ油 砂糖	エネルギー 576 · 755 Kcal たんぱく質 25.4 · 32.2 g 脂質 14.1 · 15.8 g 食塩相当量 1.9 · 2.3 g	みさか小
21 金	ごはん 牛乳 サケのコーンマヨ焼き 糸かまサラダ いんげんのみぞ汁	牛乳 サケ 糸かまぼこ 油揚げ わかめ	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン バセリ キャベツ きゅうり いんげん	ごはん マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 570 · 682 Kcal たんぱく質 24.9 · 29.4 g 脂質 16.4 · 18.3 g 食塩相当量 2.1 · 2.4 g	小田川小
25 火	ごはん 牛乳 烧肉カルビメンチカツ 切干大根のナムル 凍み豆腐のみぞ汁 アセロラゼリー	牛乳 烧肉カルビメンチカツ 糸かまぼこ 凍み豆腐	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 ねぎ	ごはん じゃがいも アセロラゼリー	エネルギー 637 · 734 Kcal たんぱく質 21.9 · 24.3 g 脂質 21.1 · 22.6 g 食塩相当量 2.3 · 2.5 g	五箇小
26 水	ごはん 牛乳 チーズカツ 和風サラダ いも団子汁	牛乳 チーズカツ 豚肉	キャベツ にんじん きゅうり 大根 白菜 しめじ	ごはん 米サラダ油 砂糖 いももち	エネルギー 599 · 735 Kcal たんぱく質 17.6 · 20.9 g 脂質 18.1 · 21.3 g 食塩相当量 1.8 · 2.2 g	
27 木	マーボーめん 牛乳 シューマイ 茎わかめのサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 シューマイ 茎わかめ	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 きゅうり	中華めん 米サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉	エネルギー 656 · 849 Kcal たんぱく質 28.9 · 36.4 g 脂質 20.6 · 23.5 g 食塩相当量 3.4 · 4.0 g	
28 金	ごはん 牛乳 赤魚の塩こうじから揚げ 五目ピーフン おでん	牛乳 赤魚 ベーコン 鶏肉 さつまあげ がんもどき こんぶ	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 こんにゃく	ごはん 片栗粉 揚げ油 ピーフン 米サラダ油 砂糖 ごま油	エネルギー 683 · 823 Kcal たんぱく質 28.5 · 33.9 g 脂質 22.7 · 26.1 g 食塩相当量 2.5 · 3.0 g	みさか小

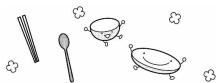
※ 材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。(11月給食日18日)

※ 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636Kcal たんぱく質25.4g 脂肪19.7g 食塩相当量2.5g
中学校栄養価平均 エネルギー771Kcal たんぱく質30.2g 脂肪22.2g 食塩相当量3.0g



## 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 もとになるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】	家で食 べてほ しい食 品	お休み の学校
4	火	ごはん さばのみぞ煮 うのはな炒り じゃが芋のみぞ汁	牛乳 さば みぞ 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 はぐさい	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 なると	しょうが にんにく たけのこ バブリカ 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 もしやしのナムル ワンタンスープ	牛乳 焼肉カルビ風メンチカツ	もしやし こまつな チンゲン菜 干ししいたけ なら 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 21.0 18.6 2.7 735 23.9 19.6 3.1	大豆製品	
7	金	コッペパン チーズカツ プ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 ウィンナー	プロッコリー 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 23.3 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 豆乳クリームパター	507 221 18.5 2 627 258 21.3 2.4 788 31.0 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 プロッコリー コーン	麦ごはん 米油 ジャガ芋 カレールウ	528 153 15.2 1.7 667 19.1 18.3 2.3 841 22.8 20.9 2.9	大豆製品	
12	水	地場産物活用週間 ごはん ぶた肉の生姜焼き 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 プロッコリー 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 ジャガ芋 ごま油	548 26.0 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 なると	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 19.9 18.6 1.7 659 24.8 21.8 2.1 865 31.6 25.2 2.6	さかな	
17	月	麦ごはん 焼きぎょうざ (1・2・2) パンサンスー マーポー豆腐	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 だけのこ 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 21.2 16.9 1.7 649 26.7 19.9 2.2 839 32.8 24.4 2.5	海そら	
18	火	旬の食材活用給食 麦ごはん 県産カジキカツ パックソース 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 ジャガ芋 ごま油	525 22.9 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	海そら	幼稚園
20	木	和食給食 ごはん 鮭の塩麹焼き 味のり 五目きんぴら 豆腐のとろみ汁	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 はぐさい 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 ワインケチャップあえ さつまいもサラダ 豆乳スープ	牛乳 ワインナー 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 さつまいも 豆乳クリームパター 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 ベシャマルルウ	- - - - 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 だけのこ 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 ジャガ芋 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 ジャガ芋 米油 カレールウ 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

(中学校)	810	30.2	23.9
-------	-----	------	------

## 令和7年度11月 学校給食予定献立（11月4日～11月17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		
<b>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! ~</b>						
4 火	<b>* 朝ごはんモデル献立 (洋食) *</b> ツナトースト 牛乳 豆サラダ えび団子スープ	ツナ チーズ 牛乳 ハム 大豆 えびボーリー	食パン マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 ブロッコリー えのき茸 ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 27 g 27.8 g 3.2 g
5 水	麦ご飯 牛乳 鶏肉のスパイシー揚げ 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 油 さつまいも オリーブ油 はちみつ マヨネーズ	にんにく 人参 ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 大根 小松菜 白 菜 ネギ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706 kcal 27.8 g 21.6 g 2.4 g
6 木	<b>* 朝ごはんモデル献立 (和食) *</b> 麦ご飯 牛乳 納豆 ひじきソテー 白菜のみそ汁	牛乳 納豆 ひじき 鶏ひき肉 凍り豆腐 わかめ みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖	糸こん 人参 コーン ピーマン にんにく 生姜 しめじ 白菜 ネ ギ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 24 g 15.0 g 2.0 g
7 金	麦ご飯 牛乳 三色ごはんの具 小松菜おかかサラダ 辛味豆腐汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 サラダチキン かつお節 豚肉 豆腐 大豆ミート みそ	ご飯 三温糖 油 ごま油	生姜 枝豆 もやし 人参 小松菜 えのき茸 にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 kcal 32.1 g 19.3 g 2.4 g
<b>・ 地 場 産 物 活 用 週 間 ・</b>						
10 月	麦ご飯 牛乳 いわし生姜煮 ごまあえ 生揚げそぼろ煮	牛乳 いわし 生揚げ 豆腐 鶏ひき肉	麦ご飯 油 三温糖 片栗粉 ごま ねりごま	人参 玉ねぎ こんにゃく ネギ いんげん 生姜 もやし キャベツ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 kcal 30.1 g 23.6 g 1.8 g
11 火	米粉パン 牛乳 クリスピーチキン ブロッコリーのクリーミー和え さつまいもと豆乳のスープ	牛乳 大豆 豆乳 ベーコン	米粉パン 油 マヨネーズ ねりごま 三温糖 さつまいも バター ペシャマールルウ	ブロッコリー キャベツ 人参 レモン果汁 玉ねぎ コーン パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	732 kcal 28.3 g 31.1 g 2.7 g
12 水	麦ご飯 牛乳 東北焼売 笹かまサラダ マー婆豆腐	牛乳 笹かまぼこ 豚ひき肉 豆腐 みそ	麦ご飯 ごま油 三温糖 片栗粉	もやし 人参 キャベツ きゅうり 干し椎茸 にら ネギ 生姜 にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 kcal 31.6 g 20.7 g 2.4 g
13 木	麦ご飯 牛乳 豚肉のみぞ焼き マカロニサラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 みそ ハム 豆腐	麦ご飯 マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング	にんにく キャベツ 人参 きゅうり なめこ 大根 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 27.2 g 21.8 g 2.1 g
14 金	麦ご飯 牛乳 県産かじきカツ こんにゃくソテー もやしのみぞ汁	牛乳 カジキカツ ベーコン 油揚げ みそ	麦ご飯 油 三温糖 じゃがいも	人参 キャベツ こんにゃく ピーマン もやし ほうれん草 ネ ギ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 kcal 24.4 g 21.4 g 2.4 g
17 月	<b>音楽会 繰替休業日</b>					

※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7年度11月 学校給食予定献立 (11月19日～11月28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 火	✿ 1年生リクエスト献立 ✿～体がボカボカ温まるホットメニュー～ 白河ラーメン 牛乳 こんにゃくと海藻のサラダ まくろろすけ	チャーシュー なると 牛乳 海藻ミックス ツナ きな粉	中華めん 白玉もち 黒すりごま ごま 三温糖	ほうれん草 メンマ ねぎ キャベツ 大根 人参 こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 26.0 g 16.5 g 2.8 g
19 水	✿ 2年2組リクエスト献立 ✿～体がボカボカ温まるホットメニュー～ チキンガーリックピラフ 牛乳 キャベツサラダ かぼちゃシチュー	鶏肉 牛乳	ご飯 バター 三温糖 油 無塩バター ペシャメルルウ	人参 玉ねぎ マッシュルーム ハセリ にんにく キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	739 kcal 27.6 g 19.3 g 2.2 g
20 木	麦ご飯 杏仁フルーツ れんこん入り肉団子 牛乳 チャブチエ わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	麦ご飯 油 三温糖 春雨 ごま ごま油 フルーツ杏仁	にんにく 生姜 人参 キャベツ 筍 干し椎茸 ピーマン もやし チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 19.7 g 16.6 g 2.3 g
21 金	✿ 和食・減塩献立 ✿ 麦ご飯 牛乳 ほうれん草の玉子巻き きのこのおひたし 秋野菜の煮物	牛乳 ほうれん草の玉子巻き 油揚げ かつお節 鶏肉	麦ご飯 三温糖 里芋 油	ほうれん草 しめじ キャベツ 人参 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	593 kcal 24.2 g 14.6 g 1.6 g
25 火	キャラロットパン 牛乳 手作りミートグラタン ポテトサラダ コーン卵スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チーズ 魚 肉ソーセージ 卵 ベーコン	キャラロットパン マカロニ 油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく トマト きゅうり ほうれん草 コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 24.2 g 26.0 g 3.0 g
26 水	・ いい歯の日ウェルかむランチ ・ 麦ご飯 みそ大豆 チキンチキンごぼう 牛乳 かみかみサラダ 根菜汁	鶏肉 さきいか みそ みそ大豆	麦ご飯 片栗粉 米粉 油 三温糖 里芋 さつまいも	ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり 人参 たくあん 生姜 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	546 kcal 23.8 g 8.0 g 2.2 g
27 木	✿ 4年1組リクエスト献立 ✿ 麦ご飯 みかんゼリー さばのみそ煮 牛乳 切干し大根の煮物 豚汁	牛乳 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 さつまいも 油 三温糖 里芋	切り干し大根 人参 干し椎茸 いんげん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 26.4 g 20.1 g 3.0 g
28 金	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草のツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 生クリーム ツナ チーズ ヨーグルト	麦ご飯 無塩バター じゃがいも 油 三温糖 ホップクリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリビース トマト セロリ キャベツ ほうれん草 コーン レモン果汁 パイン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 kcal 21.4 g 22.4 g 2.9 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くので、御家庭での献立の参考にしてください。						一日あたり平均
						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量

## ・・・・・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働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 もとになるもの	み ど り 体の調子を整えるもとになるもの	き い ろ 熱や力を出す もとになるもの	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	
3 月	<b>文 化 の 日</b>						
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 ピーマン きりほしだいこん きゅうり	やきそば あぶら さとう こむぎこ	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 五目ピーフン炒め 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 ピーマン だいこん	むぎごはん ピーフン あぶら じゃがいも	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	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 プロッコリーサラダ 凍み豆腐汁		牛乳 ぶたにく ぎゅうにく 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 プロッコリー 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	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 なっとう いそ和え 肉じゃが			牛乳 なっとう 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 いとこんにゅく	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】 カレーランチ とり肉の竜田揚げ はるさめサラダ ラフランズゼリー			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	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	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 糸巻きサラダ 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	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 ひよこまめ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース 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	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 ピーマン 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 ごま じゃがいも	E: 618 P: 23.9 F: 19.5 塩 2.4 g	
18 火	白河ラーメン チキンポン酢和え 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	E: 659 P: 27.6 F: 16.0 塩 3.2 g	
20 木	ひと口30回カジキ給食 玄米入りごはん 塵産カジキカツ 切り昆布の炒め煮 かきたま汁 大豆きなこ			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 いとこんにゅく 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 さゅうり 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	<b>振 替 休 日</b>						
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 プロッコリー ピーマン	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 豚肉シユーマイ 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	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 ワインナー ガンモドキ とりにく ぎゅうにく	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 えのきだけ ねぎ	むぎごはん いとこんにゅく 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。

今月の平均栄養量は、エネルギー650kcal、たんぱく質27.0g、脂質20.0g、食塩2.5gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どものころ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。

# 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(ソース) ごま油 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 ごもくきんびら わかめのみぞしる	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	たけのこ 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	<じばさんちかつようしょうかん～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 ワインナー	丸パン 植物油 マヨネーズ(全卵型) ダイスボテ	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 なめこのみぞしる	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 いわしのしうがに 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 一口りんごゼリー	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プ	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(だくあん) 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	☆しら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 すりおろしピーチゼリー	鶏肉 大豆ミート 油揚げ 牛乳	うどん(ソース) 植物油 砂糖 すりおろしピーチゼリー	ににく 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 ごしょくあえ しみどうふのみぞしる	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 とりにくとブロッコリー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 ダイスボテ 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	★4-11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(ソース) 植物油	味付きメンマ しょうが ににく ほうれんそう ねぎ ごまつな にんじん もやし	547 kcal 28.1 g 14.2 g 2.6 g
26 水	☆「わしょくのひ」こんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのにもの だいこんとあぶらあげのみぞしる	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 ワインナー	丸パン 砂糖 マヨネーズ(全卵型)	ににく 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。

【11月の児童(8～9歳)の栄養価平均】エネルギー -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。



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  
を確かめられたり、新鮮な食材を  
入手できます。



# 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	I補 <sup>ギ</sup> -たんぱく質 脂質 食塩相当量			
4 火	塩ラーメン 牛乳 もやしとほうれん草のツナあえ みかんゼリー	豚肉 ツナ かつお節	牛乳	中華めん(ソース) かたくり粉 みかんゼリー	ごま ごま油 植物油	にんじん にら ほうれんそう	もやし 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 にんにく	588 kcal 26.7 g 16.0 g 2.9 g
5 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら 大根と味噌豆腐のみぞ汁	鮭 鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖	植物油	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく れんこん たいこん ねぎ	553 kcal 30.1 g 14.9 g 1.8 g
6 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 クリームシチュー	フランクフルト ベーコン	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 植物油	にんじん バセリ	キャベツ たいこん どうもろこし 玉ねぎ	688 kcal 25.0 g 30.6 g 2.9 g
7 金	麦ご飯 牛乳 かつおかつ ほうれん草のマヨおひたし 豆腐のみぞ汁	かつおかつ かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 植物油 マヨネーズ(全卵型)	ほうれんそう にんじん こまつな	もやしぬき	598 kcal 22.9 g 20.2 g 2.2 g	
10 月	3年4年5年6年 のみ <b>弁当</b>	就学時健康診断のため、1年2年は3校時下校でお弁当なし 3年4年5年6年はお弁当の日						
11 火	<地場産物活用週間 17日まで> けんちんうどん 牛乳 さつまいも天ぷら プロッコリーサラダ 県産一口いちごゼリー	豚肉 豆腐	牛乳	うどん(ソース) さといも さつまいも天ぷら 砂糖 いちごゼリー	植物油 オリーブ油	にんじん ブロッコリー	たいこん ごぼう こんにゃく はくさい どうもろこし キャベツ	607 kcal 24.9 g 18.3 g 2.9 g
12 水	麦ご飯 牛乳 県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 豚汁	厚焼卵 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 たいこん はくさい こんにゃく ねぎ	584 kcal 24.8 g 19.9 g 2.0 g
13 木	米粉パン 牛乳 県産梨ジャム 県産キャベツメンチ オニオンサラダ トマトスープ	キャベツメンチ 大豆 ワイン たまご	牛乳	米粉パン 梨ジャム 砂糖	植物油	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ	579 kcal 22.6 g 23.6 g 3.4 g
14 金	県産のルウを使ったポークカレー 牛乳 スマートキンと豆のサラダ 果物(ぶどう)	豚肉 スマートキン 大豆	牛乳	発芽胚芽入り ご飯 じゃがいも	有塩バター	にんじん バセリ ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ マスカット	689 kcal 24.0 g 23.8 g 2.9 g
17 月	麦ご飯 牛乳 納豆 豚肉とキャベツの炒めもの なめこのみぞ汁	納豆 豚肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	植物油	にんじん	キャベツ きくらげ なめこ はくさい ねぎ	547 kcal 25.4 g 16.6 g 1.8 g
18 火	<b>弁当</b>	お弁当の日 ※6年・2年は校外学習						

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	I補 <sup>ギ</sup> -たんぱく質 脂質 食塩相当量			
19 水	麦ご飯 牛乳 味付きのり 青じそ入り県産鶏つくね 野菜のごま酢和え ニラたまご	青じそ入り鶏つくね 豆腐 たまご	味付けのり 牛乳	麦ご飯 砂糖	ごま	ほうれんそう にんじん にら	もやし キャベツ	569 kcal 25.1 g 19.6 g 2.1 g
20 木	パンパン 牛乳 パンチーズオムレツ フレンチサラダ ベーコン	パンパン じゃがいも	牛乳	パンパン じゃがいも		ブロッコリー にんじん バセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	623 kcal 23.0 g 20.7 g 2.9 g
21 金	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ えのきのみぞ汁 お米de栗のタルト	鶏肉 たまご ロースハム	牛乳	麦ご飯 砂糖 はるさめ じゃがいも 栗タルト	植物油 ごま油 ごま	えだまめ にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ きゅうり えのき のきだけ ねぎ	673 kcal 25.0 g 22.4 g 2.6 g
25 火	スペゲティ・ミートソース 牛乳 シャキシャキサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	スペゲティ 砂糖	有塩バター 植物油	にんじん バセリ トマト えだまめ	玉ねぎ ショウガ にんにく セロリー キャベツ れんこん きゅうり たいこん どうもろこし	706 kcal 21.9 g 22.2 g 2.2 g
26 水	☆和食の日献立☆ 麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 もやしのごま和え おでん	さばのみぞ汁 さつま揚げ 竹輪 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	612 kcal 26.1 g 14.0 g 2.5 g
27 木	☆白河センター献立☆ 麦ご飯 牛乳 しゅうまい パンパインジーサラダ ワンタンスープ	しゅうまい ソフトチキン	牛乳	麦ご飯 砂糖 ワンタン	ごま ごま油	にんじん ほうれんそう	きゅうり ねぎ しょうが 干し椎茸 たけのこ	571 kcal 25.2 g 16.8 g 2.1 g
28 金	麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモン漬け 大根サラダ こまつなのみぞ汁	鶏肉 ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ	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	レモン だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	585 kcal 23.8 g 18.0 g 2.2 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

☆11日～17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ため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材入手できます。

※ 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 ]



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	<b>文化の日</b>						
4 火	みそらーめん	○	しゅうまい 中華あえ	牛乳 豚肉 なると 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 にら ねぎ きゅうり	608 kcal 27.2 g 17.1 g 2.5 g
5 水	麦ごはん	○	さばのみそ煮 ごま酢あえ 具だくさん汁	牛乳 さば 油あげ 大豆 厚あげ	麦ごはん さとう ごま油 じゃがいも ごま	もやし にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しめじ	596 kcal 27.7 g 16.7 g 2.1 g
6 木	5-1リクエストメニュー ハニートースト	○	チキンナゲット 海藻サラダ ABCスープ レモンソーダゼリー	牛乳 チキンナゲット 海藻ミックス 鶏肉	食パン はちみつ バター 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 レモンソーダゼリー	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ トマト	702 kcal 23.9 g 28.5 g 2.2 g
7 金	ビビンパ丼	○	にらまんじゅう チンゲン菜スープ	牛乳 豚肉 たまご にらまんじゅう 豆腐	麦ごはん ごま さとう ごま油 油	だいこん もやし ほうれんそう にんじん ぜんまい チンゲン菜 たまねぎ 干しこいたけ	530 kcal 23.4 g 14.5 g 2.3 g
10 月	地場産物活用週間 10~14日 発芽胚芽米入りごはん		かつおのみそがらめ 五目豆 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお 油あげ 大豆	発芽胚芽米入りごはん 油 さとう ごま かたくり粉 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ねぎ 干しこいたけ	637 kcal 29.6 g 17.7 g 2.1 g
11 火	マー婆ーらーめん	○	もやしとほうれん草のナムル 県産ももゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま ももゼリー	にんじん ねぎ にら もやし ほうれんそう 干しこいたけ	526 kcal 24.6 g 17.1 g 2.4 g
12 水	麦ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 さつまあげ	麦ごはん ごま油 さとう ごま レモン	ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん はくさい	595 kcal 25.9 g 21.9 g 2.0 g
13 木	米粉パン	○	福島県産チキンカツ ブロッコリー・サラダ ふわふわ卵とトマトのスープ 県産りんごのコンポート	牛乳 チキンカツ 卵	米粉パン 油 さとう ごま ごま油 りんごのコンポート ノンエッグマヨネーズ	にんじん ブロッコリー とうもろこし トマト ねぎ たまねぎ ほうれんそう	589 kcal 29.3 g 24.5 g 2.6 g
14 金	麦ごはん	○	納豆 磯あえ 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	麦ごはん じゃがいも 車ふ 油 さとう	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こんにゃく たまねぎ さやいんげん	618 kcal 28.2 g 19.4 g 2.3 g
17 月	麦ごはん	○	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 ハンバーグ わかめ	麦ごはん さとう かたくり粉 油 じゃがいも	えのき たもぎたけ しめじ みずな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ	579 kcal 22.6 g 18.2 g 2.8 g
18 火	ミートソーススパゲティ	○	イタリアンサラダ 果物(りんご)	牛乳 豚肉 大豆 チキンハム	スパゲティ さとう オリーブ油 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン セロリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	596 kcal 27.7 g 15.1 g 2.2 g
19 水	和食の日メニュー 麦ごはん	○	さわらの西京焼き おかかあえ 豚汁	牛乳 さわら かつお節 豚肉 豆腐	麦ごはん さとう なたね油 さといも	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	559 kcal 28.0 g 15.9 g 1.9 g
20 木	コッペパン	○	タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	コッペパン オリーブ油 油 さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	にんにく キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり ブルーベリー 干しこいたけ たまねぎ	679 kcal 28.6 g 24.6 g 2.4 g
21 金	<b>お弁当の日(表っ子チャレンジ)</b>						
24 月	<b>勤労感謝の日 振替休日</b>						
25 火	けんちんうどん	○	もち米肉だんご 甘酢づけ	牛乳 豚肉 油あげ もち米肉だんご	ソフトめん さといも 油 さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しこいたけ きゅうり こんにゃく	624 kcal 26.7 g 18.2 g 2.2 g
26 水	5-2リクエストメニュー わかめごはん	○	とりのからあげ 春雨のあえ物 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 油あげ わかめ	わかめごはん かたくり粉 油 はるさめ ごま油 ごま さとう じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	604 kcal 26.7 g 18.0 g 3.1 g
27 木	麦ごはん	○	さけの塩焼き 千草あえ すいとん汁	牛乳 さけ たまご 鶏肉 油あげ	麦ごはん さとう すいとん	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	614 kcal 27.7 g 18.6 g 2.9 g
28 金	ポークカレーライス	○	こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま	たまねぎ にんじん きゅうり こんにゃく	663 kcal 24.2 g 19.5 g 2.7 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。検査結果は市のホームページに掲載しています。

月平均栄養価

## 11月24日は「和食の日」～給食でだしを味わう～

2013年にユネスコ無形文化遺産(むけいぶんかいさん)として登録された「和食」の大切さを考える日として、11月24日(いい日本食)「和食の日」と制定しました。

日本は海・山・里など豊かな自然に囲まれています。そこから生み出される新鮮な旬の食材や発酵食品(はこうしょくひん)、米を中心とした栄養バランスに優すぐれた特徴(とくちょう)があります。

今回は11/19を「和食の日メニュー」としています。和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのは「だし」です。学校給食ではいつも「だし」を使っていますが、今回豚汁に「和風だし」を使用しています。

健康的で美味しい和食を堪能(たんのう)しましょう！



## [11月予定献立表]



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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月					文化の日		
4 火					お弁当の日(球技大会)		
5 水	麦ごはん	○	さわらのピリ辛焼き ほうれん草のいりごまあえ 真だくさん汁	牛乳 さわら 大豆 厚あげ	麦ごはん ごま油 ごま じゃがいも	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ	808 kcal 41.5 g 18.7 g 2.7 g
6 木	食パン	○	県産ももジャム メンチカツ 小松菜サラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 ツナ メンチカツ ミートボール	食パン 油 ももジャム	こまつな キャベツ きゅうり はくさい にんじん 干しいしいたけ ねぎ ほうれんそう	754 kcal 30.2 g 26.8 g 3.4 g
7 金	ビビンバ	○	にらまんじゅう わかめスープ	牛乳 豚肉 卵 にらまんじゅう わかめ 豆腐	麦ごはん ごま ごま油 油 かたくり粉	ぜんまい にんじん ほうれんそう もやし ねぎ 玉葱 とうもろこし	790 kcal 30.3 g 18.5 g 2.7 g
10 月	地場産物活用週間 10~14日 発芽胚芽米入りごはん	○	かつおのみそがらめ 五目豆 なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお 大豆	発芽胚芽米入りごはん 油 砂糖 ごま かたくり粉	ごぼう にんじん さいやいんげん なめこ だいこん ほうれんそう ねぎ こんにゃく 干しいしいたけ	761 kcal 35.6 g 20.6 g 2.8 g
11 火	マーボーラーメン	○	もやしとほうれん草ナムル 一口とおとめゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	中華めん 小麦粉 ごま油 砂糖 かたくり粉 ごま とおとめゼリー	にんじん ねぎ にら もやし ほうれんそう 干しいしいたけ	902 kcal 39.0 g 19.0 g 2.6 g
12 水	減塩メニュー 麦ごはん	○	納豆 穀あえ 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こんにゃく 玉葱 さやいんげん	764 kcal 34.1 g 17.3 g 2.4 g
13 木	米粉パン	○	福島県産チキンカツ プロッコリーのごまサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ 県産りんごのコンポート	牛乳 チキンカツ 卵 大豆	油 ごま ごま油 りんごのコンポート	プロッコリー とうもろこし えだまめ にんじん トマト ねぎ 玉葱 ほうれんそう	779 kcal 39.7 g 30.2 g 2.7 g
14 金	麦ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	麦ごはん ごま油 砂糖 ごま	ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さいやいんげん だいこん はくさい レモン	782 kcal 32.4 g 24.2 g 2.6 g
17 月	麦ごはん	○	ハンバーグきのこあんかけ マカロニサラダ 芋だんご汁	牛乳 ハム 豚肉 ハンバーグ	麦ごはん かたくり粉 マカロニ いももち 油 ノンエッグマヨネーズ	しめじ えのき 干しいしいたけ 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい にんじん ねぎ	789 kcal 27.2 g 30.1 g 2.9 g
18 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 鶏肉	スパゲティ バター 砂糖 油	玉葱 にんじん マッシュルーム バセリ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	818 kcal 35.1 g 23.4 g 3.1 g
19 水	2-2リクエストメニュー キムチチヤーハン	○	ぎょうざ ナムル もずくスープ	牛乳 豚肉 卵 もずく 豆腐 ぎょうざ	ごはん ごま油 ごま	にんじん 干しいしいたけ ねぎ はくさい たけのこ こまつな もやし えのき	780 kcal 29.5 g 22.0 g 3.2 g
20 木	2-1リクエストメニュー きなこ揚げパン	○	照り焼きチキン チーズサラダ ミニストローネ レモンソーダゼリー	牛乳 きな粉 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン 油 砂糖 マカロニ じゃがいも オリーブ油 レモンソーダゼリー	キャベツ とうもろこし プロッコリー にんじん 玉葱 マッシュルーム バセリ トマト	834 kcal 30.9 g 32.7 g 3.8 g
21 金	和食の日メニュー 麦ごはん	○	さばのみそ煮 ひじき炒め煮 豚汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 油	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ 干しいしいたけ	748 kcal 31.1 g 22.7 g 3.2 g
24 月				勤労感謝の日 振替休日			
25 火	けんちんうどん	○	ちくわの磯辯揚げ こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 糸かまぼこ ちくわの磯辯揚げ	ソフトめん さといも 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいしいたけ えだまめ きゅうり こんにゃく	855 kcal 35.4 g 26.5 g 3.2 g
26 水	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ じゃがいものそぼろ煮 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 チキンハム かつお節 鶏肉	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも かたくり粉 ぶどうゼリー	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 たけのこ えだまめ	852 kcal 37.1 g 28.4 g 2.5 g
27 木	麦ごはん	○	あじフライ 春雨のあえ物 白菜のみそ汁	牛乳 わかめ 豆腐 あじフライ	麦ごはん 油 はるさめ ごま油 ごま 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり きくらげ はくさい ねぎ	747 kcal 25.7 g 19.0 g 2.7 g
28 金	チキンカレーライス	○	ワカメサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ ハム ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油	玉葱 にんじん キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	807 kcal 31.1 g 21.7 g 3.6 g
						月平均栄養価	798.0 kcal 33.3 g 23.6 g 2.9 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。検査結果は市のホームページに掲載しています。

### 11月24日は「和食の日」～給食でだしを味わう～

2013年にユネスコ無形文化遺産として登録された「和食」の大切さを考える日として、11月24日(いい日本食)「和食の日」と制定しました。日本は海・山・里など豊かな自然に囲まれています。そこから生み出される新鮮な旬の食材や発酵食品、米を中心とした栄養バランスに優れた特徴があります。今回は11/21を「和食の日メニュー」としています。和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのは「だし」です。学校給食ではいつも「だし」を使っていますが、今回豚汁に「和風だし」を使用しています。

健康的で美味しい和食を堪能しましょう！



# 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 ウィンナー	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 なると	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 <sup>®</sup> 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	<b>繰替休業日</b>							
11 火	<セルフサンドパン> せわれコッペパン	○	ロングワインナー 豆のサラダ たまごスープ	牛乳 ロングワインナー 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	<b>収穫祭</b>							
17 月	ごはん	○	納豆 いそあえ 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	ごはん じやがいも 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 ウィンナー 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 じやがいも 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。





# 11月 給食よていこんだてひょう



令和7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
4 火	コッペパン	○	梨(なし)ジャム ツナオムレツ グリーンサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ツナオムレツ 鶏肉 生クリーム	コッペパン 梨(なし)ジャム さつまいも こめ油	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	683 kcal 25.8 g 24.7 g 2.4 g
5 水	<減塩献立> ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スペティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁 りんごゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま油 スペティ こめ油 さとう ごま りんごゼリー	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 小松菜 もやし	643 kcal 23.8 g 22.8 g 1.8 g
6 木	五目うどん	○	かき揚げ もやしの香味あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 糸かまぼこ	ソフト麺 かき揚げ ごま さとう ごま油	にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり	583 kcal 24.5 g 20.0 g 2.7 g
7 金	<かみかみ献立> ごはん	○	さばのごまだれがけ わかめサラダ 豚汁 さつまいもチップス	牛乳 さば わかめ ツナフレーク 豚肉 豆腐	ごはん ごま さとう かたくり粉 さといも こめ油 さつまいもチップス	しょうが 大根 きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	651 kcal 27.3 g 22.2 g 2.3 g
10 月	<b>繰替休業日</b>						
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 豆腐 卵	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	580 kcal 26.5 g 25.1 g 2.5 g
12 水	ごはん	○	とんかつ もやしのひき肉炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 とんかつ 豚肉 ひき割り大豆 油揚げ 煮干し	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし にら 大根 小松菜 ねぎ	585 kcal 23.6 g 17.7 g 2.3 g
13 木	マーぼーめん	○	大学いも ほうれん草のナムル	牛乳 豆腐 豚肉	中華めん 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 にら ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 大根	668 kcal 26.8 g 20.0 g 2.9 g
14 金	ごはん	○	ばら焼き いそあえ 根菜のごま汁 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 のり 油揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 さといも ごま 一口ブルーベリーゼリー	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく シュガーホウレン草 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	588 kcal 24.7 g 17.6 g 1.9 g
17 月	ごはん	○	納豆 キャベツの浅漬け 肉じゃが りんご	牛乳 納豆 豚肉	ごはん じゃがいも さとう こめ油	キャベツ 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん りんご	615 kcal 24.9 g 15.5 g 2.6 g
18 火	ごはん	○	春巻き チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳 春巻き 豚肉 鶏肉	ごはん こめ油 さとう かたくり粉 ワンタン ごま油	にんにく ピーマン たけのこ 干しいたけ もやし にんじん にら 白菜	649 kcal 22.1 g 24.5 g 2.4 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 五目きんぴら すいとん汁	牛乳 いわし さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	ごはん こめ油 さとう ごま すいとん	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	574 kcal 24.1 g 14.9 g 2.2 g
20 木	和風スパゲティ	○	コロッケ キャベツのサラダ	牛乳 ウインナー のり	スパゲティ コロッケ こめ油 バター	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	654 kcal 23.0 g 23.9 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 みかんゼリー	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも こめ油 みかんゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン	649 kcal 19.3 g 19.6 g 2.8 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 ウインナー 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 にんじん コーン 白菜 しめじ 干しいたけ	593 kcal 25.0 g 25.7 g 2.6 g
26 水	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね カミカミサラダ おでん	牛乳 青じそ入り鶏つくね さきいか 鶏肉 さつま揚 こんぶ	ごはん さとう ごま油 ごま	切り干し大根 きゅうり にんじん ごぼう 大根 こんにゃく	608 kcal 25.5 g 18.5 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 ロースハム	ソフト麺 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 にら しょうが にんにく きゅうり	577 kcal 24.3 g 15.8 g 2.8 g
28 金	ごはん	○	鶏肉のカレー揚げ ほうれん草のマヨおひたし 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ かつお節 厚揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 にんじん もやし 白菜 ねぎ	591 kcal 23.2 g 20.3 g 1.9 g

計17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。

～和食の日～

11月栄養価平均 エネルギー617kcal たんぱく質24.4g 脂質20.5g 食塩相当量2.4g

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7年度

白河市立東中小学校

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
4 火	コッペパン	○	りんごジャム ツナオムレツ グリーンサラダ ホワイトチュー	牛乳 ツナオムレツ 鶏肉 生クリーム	コッペパン りんごジャム じゃがいも バター 米油	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	842 kcal 31.3 g 30.3 g 3.1 g
5 水	ごはん	○	赤魚の塩からあげ 切り干し大根の炒め煮 厚揚げのみそ汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 赤魚 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう 米油 ラ・フランスゼリー	しょうが 切り干し大根 人参 干ししいたけ こんにゃく いんげん 白菜 小松菜 ねぎ	784 kcal 29.8 g 20.4 g 2.9 g
6 木	けんちんうどん	○	もちいなり 白菜のおかか和え	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ	ソフト麺 もち 里いも 米油 ごま	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく 小松菜	785 kcal 34.2 g 19.6 g 3.2 g
7 金	ごはん	○	えびシユーマイ 豚キムチ 白玉中華スープ	牛乳 えびシユーマイ 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごはん こめ油 さとう ごま油 白玉だんご	白菜 もやし にら ねぎ キムチ 大根 人参 小松菜	776 kcal 29.0 g 20.0 g 3.1 g
10 月	<b>繰替休業日</b>						
11 火	<福島の食材たっぷり献立①> 米粉パン 梨ジャム	○	フライドチキン ブロッコリーのサラダ 豆入りポテトスープ りんごコンポート	牛乳 フライドチキン ウィンナー 大豆	米粉パン 梨ジャム さとう 米油 じゃがいも りんごコンポート	キャベツ ブロッコリー コーン きゅうり 人参 玉ねぎ かぶ パセリ	822 kcal 40.4 g 27.4 g 2.9 g
12 水	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き ひじきとツナあえもの なめこ汁	牛乳 豚肉 ひじき ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん ごま油 マヨネーズ じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 人参 なめこ 白菜	773 kcal 29.0 g 28.6 g 2.5 g
13 木	タンメン	○	パオズ ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 パオズ	中華麺 ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 干ししいたけ メンマ ねぎ ほうれん草 大根	727 kcal 33.8 g 17.7 g 3.4 g
14 金	<福島の食材たっぷり献立②> ごはん	○	県産カジキカツ 豆のサラダ 辛味豆腐汁 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 カジキカツ 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 大豆ミート	ごはん ごま油 一口ブルーベリーゼリー	キャベツ 人参 ブロッコリー しょうが もやし えのき にら	783 kcal 33.9 g 19.4 g 3.1 g
17 月	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 いそあえ 肉じゃが りんご	牛乳 納豆 のり 豚肉	ごはん じゃがいも さとう 米油	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく いんげん りんご	754 kcal 29.5 g 16.9 g 2.6 g
18 火	<減塩献立> ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー <sup>1</sup> ワンタンスープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 鶏肉	ごはん さとう ごま油 ワンタン	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし にら 玉ねぎ	768 kcal 27.4 g 21.6 g 2.3 g
19 水	<和食の日にちなんだ献立> ごはん	○	サバの竜田揚げ キャベツの浅漬け すいとん汁	牛乳 サバ 鶏肉 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 すいとん	しょうが キャベツ きゅうり 大根 人参 白菜 干ししいたけ 小松菜 ねぎ	777 kcal 30.4 g 23.0 g 2.9 g
20 木	<b>自作弁当の日</b>						
21 金	チキンカレーライス	○	フレンチサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも 米油 さとう りんごゼリー	玉ねぎ 人参 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	796 kcal 21.5 g 22.3 g 3.2 g
25 火	ピザトースト	○	グリーンサラダ 肉だんご入り野菜スープ	牛乳 ワインナー チーズ 肉だんご	食パン 米油 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 干ししいたけ ねぎ しょうが	777 kcal 31.5 g 32.5 g 3.7 g
26 水	<かみかみ献立> ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ ごまあえ おでん	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 うずらの卵 さつま揚げ ちくわ	ごはん さとう かたくり粉 ごま	小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 こんにゃく	804 kcal 30.9 g 24.3 g 3.0 g
27 木	<b>3年生バイキング給食</b>						
28 金	ごはん	○	メンチカツ ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 メンチカツ ロースハム 厚揚げ わかめ 煮干し	ごはん じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 大根 ねぎ	836 kcal 25.7 g 31.3 g 2.7 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。

～和食の日～

11月栄養価平均 エネルギー787kcal たんぱく質30.6g 脂質23.7g 食塩相当量3.0g

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。

