11月　給食予定献立表

令和8年度　　白河市立東中学校

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
2 月	三色丼	○	小松菜サラダ さつま汁 ラ･フランスゼリー	牛乳 たまご　ツナ　鶏肉　豆腐	ごはん 油　さとう　さつまいも ラ･フランスゼリー	しょうが　玉ねぎ　グリンピース 小松菜　キャベツ　きゅうり ごぼう　干ししいたけ　大根 人参　ねぎ	816 kcal 33.7 g 22.3 g 3.0 g
4 水	＜ふくしま健康応援メニュー＞ ごはん	○	メンチカツ きんぴらごぼう キャベツと鶏肉のごまみそ汁	牛乳 メンチカツ　鶏肉	ごはん 油　さとう　ごま	ごぼう　人参　こんにゃく いんげん　干ししいたけ キャベツ　しめじ　大根	808 kcal 26.3 g 26.9 g 2.8 g
5 木	マーボーめん	○	パオズ 大根サラダ	牛乳 豆腐　豚肉　パオズ	中華麺 ごま油　さとう　かたくり粉	たけのこ　玉ねぎ　人参　もやし にら　ねぎ　にんにく　しょうが 大根　ほうれん草	846 kcal 39.0 g 23.6 g 3.6 g
6 金	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根のカレー炒め 豆乳豚汁	牛乳 赤魚　豚肉　さつま揚げ 豆乳	ごはん 油　ごま　さとう　ごま油	ねぎ　しょうが　切り干し大根 人参　いんげん　にんにく　大根 ごぼう　こんにゃく　白菜	743 kcal 32.7 g 19.7 g 2.8 g
9 月	＜地場産物活用週間9日～13日＞ ＜減塩献立＞ 発芽胚芽米入りごはん	○	豚肉のしょうが焼き こんにゃくごまサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉　スモークチキン	発芽胚芽米入りごはん ワンタン　ごま油	しょうが　しらたき　人参 キャベツ　ほうれん草　もやし にら　玉ねぎ	787 kcal 29.6 g 25.5 g 2.2 g
10 火	ごはん	○	県産厚焼きたまご ばら焼き 具だくさん汁 ふくしまももゼリー	牛乳 厚焼きたまご　豚肉　豆腐 煮干し	ごはん さとう　油　さつまいも ふくしまももゼリー	玉ねぎ　こんにゃく　ピーマン にんにく　しょうが　りんご　大根 人参　小松菜　干ししいたけ ねぎ	790 kcal 29.4 g 21.7 g 2.6 g
11 水	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	県産カジキカツ わかめとツナのあえもの 辛味豆腐汁	牛乳 カジキカツ　わかめ　ツナ　豚肉 豆腐　大豆ミート	ごはん マヨネーズ　ごま油	キャベツ　ブロッコリー　人参 しょうが　もやし　干ししいたけ にら	785 kcal 30.2 g 25.0 g 2.9 g
12 木	焼きそば	○	東北シュウマイ 豆のサラダ	牛乳 豚肉　シュウマイ　大豆	焼きそば 油	人参　玉ねぎ　キャベツ　もやし ピーマン　ブロッコリー	757 kcal 36.1 g 18.7 g 3.2 g
13 金	＜せんいたっぷり献立＞ ごはん	○	鶏肉のねぎ塩蒸し もやしの香味あえ 肉じゃが 県産りんごコンポート	牛乳 鶏肉　糸かまぼこ　豚肉	ごはん ごま　さとう　ごま油　じゃがいも 油　りんごコンポート	もやし　きゅうり　ほうれん草 人参　玉ねぎ　干ししいたけ こんにゃく　いんげん	758 kcal 27.8 g 18.6 g 2.4 g
16 月	繰　替　休　業　日						
17 火	コッペパン	○	県産りんごジャム ポテトグラタン フレンチサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉　チーズ　ベーコン	コッペパン りんごジャム　じゃがいも	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり 人参　コーン　寒天　白菜 小松菜　えのき　パセリ	805 kcal 31.3 g 30.5 g 3.4 g
18 水	ごはん	○	さばのしょうが煮 ごぼうサラダ すいとん汁	牛乳 さばのしょうが煮　大豆 鶏肉　油揚げ	ごはん マヨネーズ　ごま　すいとん	ごぼう　人参　きゅうり　キャベツ 白菜　大根　干ししいたけ 小松菜　ねぎ	793 kcal 31.8 g 23.2 g 2.7 g
19 木	自　作　弁　当　の　日						
20 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも　油　みかんゼリー	玉ねぎ　人参　りんご　しょうが にんにく　キャベツ　きゅうり コーン	822 kcal 22.7 g 23.4 g 3.3 g
24 火	ピザトースト	○	イタリアンサラダ ポトフ 豆乳パンナコッタ(いちご)	牛乳 ベーコン　チーズ　ウインナー	食パン 油　じゃがいも　豆乳パンナコッタ	玉ねぎ　コーン　ピーマン キャベツ　人参　きゅうり	818 kcal 30.3 g 33.4 g 3.7 g
25 水	＜和食の日にちなんだ献立＞ ごはん	○	納豆 キャベツの浅漬け おでん りんご	牛乳 納豆　鶏肉　さつま揚げ　うずら卵 ちくわ	ごはん さとう	キャベツ　きゅうり　かぶ　人参 大根　こんにゃく　りんご	746 kcal 32.3 g 15.6 g 3.2 g
26 木	五目うどん	○	ちくわのいそべ揚げ ほうれん草のごまあえ	牛乳 鶏肉　油揚げ　なると　ちくわ あおのり	ソフト麺 小麦粉　油　ごま　さとう	人参　ごぼう　干ししいたけ 小松菜　ねぎ　ほうれん草　もやし	770 kcal 36.5 g 19.6 g 3.8 g
27 金	ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉　たまご　厚揚げ 煮干し	ごはん パン粉　バター　さとう	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり ブロッコリー　人参　大根 えのき　ねぎ	809 kcal 30.8 g 24.5 g 3.2 g
30 月	ごはん	○	ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル トックスープ	牛乳 鶏肉　ツナ　たまご	ごはん かたくり粉　油　さとう　ごま ごま油　トック	しょうが　ねぎ　切り干し大根 もやし　小松菜　人参 干ししいたけ　大根	808 kcal 30.9 g 21.6 g 2.4 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。

11月栄養価平均　エネルギー792kcal　たんぱく質31.3g　脂質23.2g　食塩相当量3.0g

～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。ということで、11月25日が和食の献立になっています。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。