11月　給食よていこんだてひょう

令和8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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	三色丼	○	豆ツナサラダ けんちん汁 一口いちごゼリー	牛乳 鶏肉　豚肉　たまご　わかめ ツナ　大豆　豆腐	ごはん 油　さとう　ごま油　さといも 一口いちごゼリー	しょうが　グリンピース 大根　きゅうり　えだまめ にんじん　こんにゃく　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ	653 kcal 29.5 g 21.8 g 2.3 g
4 水	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ かみかみサラダ じゃがいものみそ汁 りんご	牛乳 鶏肉　さきいか　油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉　油　さとう　ごま ごま油　じゃがいも	しょうが　こんにゃく 切り干し大根　キャベツ きゅうり　ごぼう　にんじん 小松菜　えのき　りんご	636 kcal 24.6 g 16.2 g 2.5 g
5 木	マーボーめん	○	ギョウザ 中華あえ	牛乳 ギョウザ　豆腐　豚肉	中華めん ごま油　さとう　かたくり粉 マロニー　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　キャベツ　きゅうり	645 kcal 28.6 g 20.8 g 3.1 g
6 金	＜減塩献立＞ ごはん	○	さわらのサラサ揚げ スパゲティサラダ 具だくさん汁	牛乳 さわらサラサ揚げ　厚揚げ 煮干し	ごはん 油　スパゲティ　ごま油 さとう　ごま　じゃがいも	キャベツ　にんじん　きゅうり コーン　大根　　白菜　ねぎ	604 kcal 23.3 g 20.7 g 1.8 g
9 月	＜地場産物活用週間9日～13日＞ 発芽胚芽米（はつがはいがまい） 入りごはん	○	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごまあえ さつまいも汁	牛乳 豚肉	発芽胚芽米入りごはん ごま　さとう　さつまいも	しょうが　ほうれん草　キャベツ もやし　にんじん　大根 こんにゃく　ねぎ　干ししいたけ	607 kcal 22.8 g 18.5 g 2.0 g
10 火	わかめごはん	○	県産厚焼きたまご ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 ふくしまブルーベリーゼリー	牛乳 わかめ　たまご　ひじき　大豆 油揚げ　煮干し	ごはん 油　さとう　じゃがいも ブルーベリーゼリー	にんじん　ごぼう　こんにゃく いんげん　大根　ねぎ	576 kcal 19.7 g 17.3 g 2.5 g
11 水	ごはん	○	県産カジキカツ こんにゃくごまサラダ なめこ汁	牛乳 カジキカツ　スモークチキン 豆腐　煮干し	ごはん ごま　ノンエッグマヨネーズ	しらたき　にんじん　キャベツ ほうれん草　なめこ　白菜　ねぎ	599 kcal 24.5 g 18.3 g 2.3 g
12 木	焼きそば	○	東北シュウマイ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉　シュウマイ	焼きそば 油　ごま油　さとう　ごま	にんじん　玉ねぎ　キャベツ もやし　ピーマン　小松菜 大根　にんにく	570 kcal 26.1 g 15.4 g 2.6 g
13 金	＜せんいたっぷり献立＞ ごはん	○	鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ 辛味豆腐汁 りんごコンポート	牛乳 鶏肉　大豆　豚肉　豆腐 大豆ミート	ごはん ごま油　りんごコンポート	ブロッコリー　にんじん　キャベツ しょうが　干ししいたけ　白菜 にら	614 kcal 26.3 g 20.1 g 2.6 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 油　さとう	玉ねぎ　キャベツ　コーン きゅうり　にんじん　寒天 白菜　小松菜　干ししいたけ パセリ	614 kcal 24.9 g 22.7 g 2.2 g
18 水	＜ふくしま健康応援メニュー＞ ごはん	○	さばの塩焼き いそあえ キャベツと鶏肉のごまみそ汁	牛乳 さば　のり　鶏肉	ごはん 油　ごま	ほうれん草　にんじん　もやし キャベツ　しめじ　大根	616 kcal 24.2 g 27.4 g 1.9 g
19 木	みそラーメン	○	大学いも 中華サラダ	牛乳 豚肉　中華くらげ	中華めん ごま油　さつまいも　油　さとう ごま	にんじん　玉ねぎ　キャベツ ねぎ　もやし　にら　にんにく しょうが	642 kcal 25.5 g 17.9 g 3.3 g
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　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	626 kcal 19.0 g 18.0 g 2.3 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 ウインナー　チーズ	食パン 油　じゃがいも 豆乳パンナコッタ	玉ねぎ　ピーマン　キャベツ きゅうり　にんじん　コーン パセリ	664 kcal 25.1 g 28.3 g 2.9 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　こんぶ さつま揚げ	ごはん さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん 大根　こんにゃく　りんご	599 kcal 26.2 g 14.3 g 2.7 g
26 木	五目うどん	○	ちくわのいそべ揚げ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉　油揚げ　なると ちくわ　あおのり　油揚げ	ソフトめん 油　さとう　ごま	にんじん　ごぼう　干ししいたけ 小松菜　ねぎ　もやし　ピーマン	593 kcal 27.8 g 17.5 g 2.9 g
27 金	ごはん	○	赤魚の三味焼き ほうれん草のマヨおひたし 豚汁	牛乳 赤魚　糸かまぼこ　かつお節 豚肉　豆腐	ごはん 油　ごま　さとう ノンエッグマヨネーズ　里いも	ねぎ　しょうが　ほうれん草 にんじん　もやし　大根　ごぼう こんにゃく	591 kcal 26.5 g 19.0 g 3.1 g
30 月	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ トックスープ	牛乳 鶏肉　たまご	ごはん かたくり粉　油　さとう ごま　トック	しょうが　ねぎ　大根　もやし 小松菜　にんじん　干ししいたけ	614 kcal 23.9 g 17.3 g 2.3 g

計18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615kcal　たんぱく質24.9g　脂質19.5g　食塩相当量2.5g

～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。