11月　給食よていこんだてひょう

令和8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材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ごはん	○	ギョウザ もやしのラー油あえ 八宝菜	牛乳 ギョウザ　豚肉　いか	ごはん ごま油　ごま　油　かたくり粉	もやし　ほうれん草　にんじん しょうが　にんにく　白菜 玉ねぎ　チンゲンサイ たけのこ	さかな	594 kcal 24.2 g 18.4 g 2.5 g
4 水	ごはん	○	鶏肉のカレー揚げ スパゲティサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉　油揚げ　煮干し	ごはん かたくり粉　油　スパゲティ ごま油　さとう　ごま	キャベツ　にんじん　きゅうり コーン　小松菜　もやし　ねぎ	くだもの	603 kcal 23.7 g 18.5 g 2.0 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 カニかま	中華めん ごま油　さとう　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　コーン	にゅう せいひん	644 kcal 31.5 g 19.6 g 3.2 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 ごまあえ 具だくさん汁 一口いちごゼリー	牛乳 豚肉　豆腐　煮干し	発芽胚芽米入りごはん ごま　さとう　一口いちごゼリー	しょうが　ほうれん草　もやし にんじん　大根　白菜　小松菜 ねぎ	かいそう	616 kcal 24.3 g 19.9 g 2.0 g
10 火	ごはん	○	ふりかけ 県産厚焼きたまご 茎わかめのきんぴら さつまいものみそ汁	牛乳 厚焼きたまご　豚肉　茎わかめ 油揚げ　煮干し	ごはん さとう　油　さつまいも	ごぼう　にんじん　こんにゃく 干ししいたけ　大根　ねぎ	さかな	609 kcal 22.2 g 18.6 g 2.3 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 県産カジキカツ スモークチキン　豆腐　煮干し	ごはん ごま　マヨネーズ	しらたき　にんじん　ほうれん草 なめこ　白菜　ねぎ	くだもの	619 kcal 25.9 g 20.2 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 にんにく	さかな	585 kcal 27.0 g 15.3 g 2.6 g
13 金	＜減塩&せんいたっぷり献立＞ ごはん	○	鶏肉のねぎ塩蒸し ブロッコリーサラダ かきたま汁 りんごコンポート	牛乳 鶏肉　豆腐　たまご	ごはん 油　さとう　かたくり粉 りんごコンポート	ブロッコリー　キャベツ にんじん　ほうれん草　ねぎ	かいそう	582 kcal 22.2 g 18.1 g 1.7 g
16 月	繰　替　休　業　日							
17 火	コッペパン	○	県産りんごジャム メンチカツ フレンチサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 メンチカツ　ベーコン	コッペパン 油　りんごジャム	キャベツ　きゅうり　コーン にんじん　玉ねぎ　セロリ	まめるい	631 kcal 21.5 g 24.4 g 2.5 g
18 水	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 キャベツのみそ炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 いわしのみぞれ煮 豚肉　厚揚げ　煮干し	ごはん 油　さとう	しょうが　にんにく　キャベツ 玉ねぎ　にんじん　ピーマン 大根　小松菜　ねぎ	いもるい	581 kcal 23.0 g 20.9 g 1.8 g
19 木	みそラーメン	○	大学いも 中華サラダ	牛乳 豚肉	中華めん 油　ごま油　さつまいも さとう　ごま　マロニー	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	かいそう	657 kcal 25.2 g 18.1 g 3.5 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 コーン	たまご	671 kcal 20.2 g 19.1 g 2.6 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　ピーマン　キャベツ きゅうり　にんじん　コーン パセリ	さかな	687 kcal 25.8 g 30.4 g 2.7 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	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	くだもの	601 kcal 27.0 g 13.5 g 2.7 g
26 木	＜かみかみ献立＞ 五目うどん	○	ちくわのいそべ揚げ 千草あえ	牛乳 鶏肉　油揚げ　なると ちくわ　あおのり　たまご	ソフトめん 小麦粉　油　さとう　ごま油 ごま	にんじん　干ししいたけ ごぼう　小松菜　ねぎ ほうれん草　もやし	いもるい	609 kcal 27.4 g 18.2 g 2.7 g
27 金	＜ふくしま健康応援メニュー＞ ごはん	○	赤魚の三味焼き ほうれん草のマヨおひたし キャベツと鶏肉のごまみそ汁	牛乳 赤魚　カニかま　かつお節 鶏肉	ごはん 油　ごま　さとう　マヨネーズ	ねぎ　しょうが　ほうれん草 にんじん　もやし　キャベツ しめじ　大根	にゅう せいひん	610 kcal 27.7 g 22.2 g 2.1 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　にんじん 干ししいたけ　大根	かいそう	616 kcal 27.1 g 16.9 g 2.0 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619kcal　たんぱく質25.1g　脂質19.5g　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。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。