11月学校給食献立予定表

令和8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	食塩
2 月	麦ごはん ハンバーグトマトソース ハムマリネ　わかめ汁	MILK	牛乳　みそ ぶたにく　ぎゅうにく　わかめ たまご　ロースハム　あつあげ	たまねぎ　トマト　レタス　きゅうり だいこん　にんじん	むぎごはん パンこ　あぶら さとう　じゃがいも	き　の　こ	E:　673 P:　28.6 F:　19.2	2.7
3 火	文　化　の　日							
4 水	［減塩メニューの日］ 麦ごはん　イカの香味焼き 五目ビーフン炒め　ワンタンスープ	MILK	牛乳 イカ　ぶたにく エビ　とりにく	しょうが　たまねぎ　にんじん しいたけ　キャベツ　ピーマン もやし　にら	むぎごはん ビーフン　あぶら ワンタン	く　だ　も　の	E:　578 P:　26.6 F:　13.7	1.6
5 木	黒糖パン 県産チキンカツ　まめまめサラダ クリームシチュー	MILK	牛乳 とりにく　だいず	えだまめ　キャベツ　ブロッコリー たまねぎ　にんじん　マッシュルーム かぶ　パセリ	こくとうパン あぶら　じゃがいも こむぎこ　バター	さ　か　な	E:　731 P:　33.1 F:　26.4	2.0
6 金	ゆかりごはん チンジャオロースー　浅漬け 茎わかめスープ	MILK	牛乳 ぶたにく　くきわかめ とりにく　とうふ	しょうが　ピーマン　しいたけ　たけのこ キャベツ　だいこん　きゅうり　にんじん コーン　ねぎ	ごはん あぶら　さとう でんぷん　ごま	く　だ　も　の	E:　587 P:　26.9 F:　15.6	3.3
9 月	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ 海そうサラダ　すまし汁	MILK	牛乳 とうふ　わかめ とりにく	しょうが　たまねぎ　こねぎ　レタス だいこん　きゅうり　きりぼしだいこん にんじん　えのきたけ　ほうれんそう	むぎごはん でんぷん　こむぎこ あぶら　さとう	た　ま　ご	E:　655 P:　26.1 F:　20.4	1.8
10 火	スパゲティミートソース キャベツサラダ ヨーグルト	MILK	牛乳 ぎゅうにく　ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ　パセリ　トマト　キャベツ ブロッコリー　ピーマン	スパゲティ あぶら　さとう バター	き　の　こ	E:　657 P:　28.9 F:　21.4	1.7
11 水	麦ごはん なっとう　ミモザサラダ じゃがいものそぼろ煮	MILK	牛乳 なっとう　たまご とりにく	キャベツ　にんじん　ブロッコリー コーン　たまねぎ　たけのこ　えだまめ	むぎごはん じゃがいも　さとう でんぷん　あぶら	く　だ　も　の	E:　646 P:　25.0 F:　18.1	1.6
12 木	［5年3組 リクエスト献立］ コッペパン　チョコクリーム とり肉の竜田揚げ　はるさめサラダ かきたま汁　冷凍みかん	MILK	牛乳 とりにく　ベーコン とうふ　たまご	しょうが　もやし　にんじん　きゅうり こまつな　みかん	コッペパン でんぷん　あぶら はるさめ　さとう	き　の　こ	E:　668 P:　28.1 F:　27.8	2.6
13 金	麦ごはん ポークカレー　大根サラダ りんご	MILK	牛乳 ぶたにく　だいず ベーコン	しょうが　たまねぎ　にんじん　パセリ だいこん　レタス　きゅうり りんご	むぎごはん あぶら　じゃがいも バター	か　い　そ　う	E:　715 P:　24.8 F:　22.1	2.2
16 月	麦ごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え 青菜のおかか和え　小松菜汁	MILK	牛乳 とりにく　みそ とうふ	しょうが　ほうれんそう　もやし キャベツ　こまつな　だいこん	むぎごはん でんぷん　あぶら　じゃがいも こんにゃく　さとう　ごま	き　の　こ	E:　653 P:　27.8 F:　15.9	2.4
17 火	タンメン ナムル ミニ肉まん	MILK	牛乳 ぶたにく　あさり	しょうが　にんじん　はくさい　たまねぎ たけのこ　こまつな　きくらげ　もやし きゅうり　ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら　さとう ごま　こむぎこ	さ　か　な	E:　585 P:　25.1 F:　16.4	3.3
18 水	麦ごはん 厚焼きたまご　ポテトサラダ ごまみそ汁	MILK	牛乳 たまご　とりにく ベーコン　みそ	にんじん　ねぎ　たまねぎ　きゅうり コーン　キャベツ　しめじ　だいこん	むぎごはん さとう　じゃがいも マヨネーズ　ごま	く　だ　も　の	E:　681 P:　26.4 F:　25.2	2.0
19 木	ひと口30回カミカミ給食 若菜ごはん　県産カジキカツ　なめこ汁 もやしのひき肉炒め　大豆きなこ		みそ　きなこ カジキ　ぶたにく とうふ　だいず	にんじん　もやし　にら なめこ　だいこん　ねぎ	むぎごはん あぶら　つきこんにゃく でんぷん　さとう　じゃがいも	乳　製　品	E:　644 P:　25.0 F:　16.3	2.5
20 金	給　食　な　し							
23 月	勤　労　感　謝　の　日							
24 火	カレーうどん 県産ポークコロッケ ごぼうサラダ	MILK	牛乳 とりにく　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　ねぎ ごぼう　きゅうり　キャベツ	ソフトめん じゃがいも　あぶら　パンこ マヨネーズ　ごま	だいず製品	E:　744 P:　25.9 F:　27.0	3.3
25 水	［5年1組 リクエスト献立］ 麦ごはん　鮭の香草焼き　プリン りんごサラダ　かぼちゃのみそ汁	MILK	牛乳 さけ　ベーコン あぶらあげ　みそ	キャベツ　りんご　たまねぎ かぼちゃ　にんじん	むぎごはん パンこ　あぶら	き　の　こ	E:　762 P:　28.2 F:　27.7	1.7
26 木	きなこ揚げパン ブロッコリーとコーンのサラダ 洋風おでん	MILK	牛乳 きなこ　ウインナー がんもどき　ぶたにく	ブロッコリー　にんじん　コーン きゅうり　だいこん　インゲン	コッペパン あぶら　さとう じゃがいも　こんにゃく	く　だ　も　の	E:　728 P:　27.4 F:　28.8	2.2
27 金	青じそごはん 豚肉のしょうが焼き　ごま和え さつまいも汁	MILK	牛乳 ぶたにく　あぶらあげ みそ	しょうが　たまねぎ　パセリ　もやし ほうれんそう　にんじん　なめこ　しめじ だいこん　はくさい　ねぎ	ごはん ごま さつまいも	か　い　そ　う	E:　603 P:　24.0 F:　18.6	2.8
30 月	［5年2組 リクエスト献立］ 豚キムチチャーハン コーンシューマイ　中華サラダ かきたま汁　焼きプリンタルト	MILK	牛乳 ぶたにく　たまご くらげ　ベーコン　とうふ	にんじん　たけのこ　はくさい　ねぎ きゅうり　キャベツ　こまつな　コーン	ごはん あぶら　さとう でんぷん　こむぎこ	き　の　こ	E:　688 P:　28.8 F:　24.0	2.7

★ 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667kcal、たんぱく質27．0g、脂質21．4g、食塩2．4g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。