# 令和8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】 エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | 家で食べてほしい食品 | お休みの学校 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん　はるまき<br>チンジャオロースー<br>なめこ中華スープ | 牛乳 | はるまき　ぶた肉　とうふ | しょうが　にんにく　たけのこ　パプリカ<br>なめこ　ねぎ　たまねぎ　にんじん<br>チンゲン菜 | ごはん　大豆油　さとう　米油<br>かたくり粉　ごま脂 | 444<br>588<br>728 | 16.0<br>21.0<br>25.4 | 13.9<br>17.5<br>19.5 | 1.5<br>2<br>2.3 | きのこ | |
| 4 | 水 | **かみかみ給食**<br>ごはん　ほっけ昆布醤油焼き<br>五目きんぴら　道産子汁 | 牛乳 | ほっけ　とり肉　さつまあげ<br>ぶた肉　とうふ　みそ | ごぼう　にんじん　こんにゃく　ぶなしめじ<br>いんげん　にんにく　しょうが　もやし<br>コーン　ねぎ | ごはん　さとう　ごま油　ごま<br>米油　じゃが芋<br>豆乳クリームバター | 473<br>598<br>751 | 24.4<br>28.8<br>34.6 | 14.7<br>17.6<br>19.8 | 1.5<br>1.9<br>2.2 | 緑黄色野菜 | |
| 5 | 木 | ごはん<br>チキンメンチカツ　パックソース<br>野菜のみそマヨあえ　大根のみそ汁 | 牛乳 | とり肉　ちくわ　みそ<br>なまあげ | キャベツ　にんじん　きゅうり　こまつな<br>だいこん　たもぎ茸 | ごはん　パン粉　大豆油<br>卵不使用マヨネーズ<br>じゃが芋 | 491<br>613<br>785 | 17.5<br>20.6<br>25.6 | 17.3<br>20.5<br>23.8 | 1.7<br>2.2<br>2.6 | 海そう | |
| 6 | 金 | 黒糖パン　ハッシュポテト<br>ブロッコリーごまサラダ<br>キャベツのクリーム煮 | 牛乳 | ベーコン | ブロッコリー　キャベツ　にんじん<br>たまねぎ　コーン　ぶなしめじ　キャベツ | 黒糖パン　ハッシュポテト<br>ごま　マカロニ　ベシャメルルゥ<br>バタージュルゥ　豆乳クリームバター | 607<br>771<br>919 | 18.4<br>23.5<br>27.8 | 25.2<br>30.4<br>34.9 | 2.1<br>2.7<br>3.3 | さかな | |
| 9 | 月 | きつねごはん　厚焼き玉子<br>こんにゃくごまサラダ<br>じゃが芋のみそ汁 | 牛乳 | とり肉　あぶらあげ　たまご<br>わかめ　みそ | にんじん　えだまめ　こんにゃく<br>キャベツ　ほうれん草　ねぎ | ごはん　さとう　ごま<br>卵不使用マヨネーズ　じゃが芋<br>ふ | 520<br>646<br>807 | 21.4<br>25.6<br>30.5 | 18.6<br>21.8<br>24.8 | 2.4<br>2.9<br>3.4 | くだもの | |
| 10 | 火 | きのことチキンのカレーライス（麦ごはん）<br>切干大根サラダ<br>りんご | 牛乳 | とり肉　わかめ | たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ<br>マッシュルーム　にんにく　しょうが<br>りんご　切干大根　きゅうり　もやし | 麦ごはん　カレー粉　米油<br>じゃが芋　カレールゥ | 546<br>664<br>841 | 16.0<br>19.4<br>23.4 | 16.2<br>18.5<br>21.1 | 2.1<br>2.3<br>2.7 | 大豆製品 | |
| 11 | 水 | ごはん　あじフライ　パックソース<br>チーズおかかあえ<br>のっぺい汁 | 牛乳 | あじ　チーズ　かつお節<br>とり肉　あぶらあげ | こまつな　もやし　だいこん　にんじん<br>ねぎ　こんにゃく | ごはん　パン粉　大豆油<br>さといも　かたくり粉 | 475<br>591<br>743 | 20.3<br>23.8<br>28.5 | 16.2<br>18.7<br>21.2 | 1.4<br>1.9<br>2.2 | 種実類 | |
| 12 | 木 | 塩タンメン（中華麺）<br>焼きぎょうざ（1・2・2）<br>バンバンジーサラダ | 牛乳 | ぶた肉　いか　なると<br>ぎょうざ　とり肉<br>ちゅうかくらげ | しょうが　キャベツ　もやし　にんじん<br>にら　ねぎ　コーン　干ししいたけ<br>きゅうり　たまねぎ | 中華麺　ごま油　春雨<br>ごま | 387<br>557<br>750 | 22.2<br>30.4<br>39.5 | 12.1<br>14.2<br>17.8 | 2.3<br>3.1<br>3.8 | くだもの | |
| 13 | 金 | 丸パン　メンチカツ<br>パックソース　大根ツナサラダ<br>キャベツスープ | 牛乳 | メンチカツ　ツナ<br>ウインナー | だいこん　にんじん　ブロッコリー<br>コーン　キャベツ　干ししいたけ<br>たけのこ | 丸パン　大豆油 | 474<br>627<br>770 | 19.5<br>25.4<br>30.7 | 19.6<br>24.7<br>29.3 | 2.5<br>3.3<br>4.2 | さかな | |
| 16 | 月 | **地場産物活用週間**<br>麦ごはん　なっとう<br>ほうれん草マヨおひたし　けんちん汁 | 牛乳 | なっとう　かまぼこ<br>とうふ　みそ | こまつな　もやし　にんじん　しょうが<br>だいこん　しいたけ　ごぼう　こんにゃく<br>ねぎ | 麦ごはん　さといも<br>ごま油 | 505<br>672<br>856 | 18.2<br>23.1<br>27.7 | 13.0<br>16.0<br>18.1 | 1.2<br>1.6<br>1.8 | 海そう | |
| 17 | 火 | **地場産物活用週間**<br>麦ごはん　青じそ入り県産鶏つくね<br>もやしと豆苗のナムル　肉みそスープ | 牛乳 | 青じそ入り鶏つくね<br>ぶた肉　だいず　みそ | もやし　とうみょう　しょうが　にんにく<br>キャベツ　たまねぎ　きくらげ　ねぎ | 麦ごはん　さとう　ごま油<br>ラー油　ごま | 507<br>622<br>759 | 21.0<br>24.6<br>28.2 | 18.2<br>20.3<br>21.7 | 20<br>2.4<br>2.7 | 緑黄色野菜 | 幼稚園 |
| 18 | 水 | **地場産物活用週間**<br>ごはん　福島県産チキンカツ　パックソース<br>キャベツみそマヨあえ　にらたま汁 | 牛乳 | チキンカツ　ちくわ<br>たまご　みそ | キャベツ　にんじん　きゅうり　こまつな<br>にら　たまねぎ | ごはん　大豆油<br>卵不使用マヨネーズ | －<br>607<br>766 | －<br>23.9<br>28.7 | －<br>18.6<br>21.6 | －<br>2<br>2.3 | いも類 | 幼稚園 |
| 19 | 木 | **地場産物活用週間**<br>麦ごはん　福島県産いわし梅煮<br>生姜風味おひたし　大信野菜みそ汁 | 牛乳 | いわし　かまぼこ<br>あぶらあげ　みそ | こまつな　もやし　にんじん　しょうが<br>しいたけ　ねぎ　だいこん | 麦ごはん　じゃが芋 | －<br>586<br>737 | －<br>23.8<br>28.3 | －<br>16.1<br>18.2 | －<br>2.2<br>2.7 | くだもの | 幼稚園 |
| 20 | 金 | **地場産物活用週間**<br>食パン　手作りミートグラタン<br>フレンチサラダ　ミートボールスープ<br>いちご&マーガリン | 牛乳 | ぶた肉　チーズ<br>ミートボール | たまねぎ　にんじん　グリンピース<br>にんにく　キャベツ　きゅうり<br>ブロッコリー　しいたけ　チンゲン菜 | 食パン　マカロニ　米油<br>さとう | －<br>714<br>857 | －<br>28.3<br>33.9 | －<br>28.9<br>33.2 | －<br>3.3<br>4.1 | さかな | 幼稚園 |
| 24 | 火 | **和食の日**<br>ごはん　さわらごまみそ焼き<br>ひじき炒め煮　生揚げのみそ汁　味のり | 牛乳 | さわら　みそ　ひじき<br>あぶらあげ　とり肉　だいず<br>なまあげ | にんじん　ごぼう　干ししいたけ<br>こんにゃく　グリンピース　だいこん<br>たもぎ茸　ねぎ | ごはん　ごま　米油　さとう | 481<br>599<br>753 | 24.3<br>28.1<br>33.6 | 16.6<br>19.2<br>21.8 | 1.6<br>1.9<br>2.3 | 緑黄色野菜 | |
| 25 | 水 | **大信幼稚園希望給食**<br>さつまいもごはん　ささみフライ　パックソース<br>春雨サラダ　なめこ汁　ぶどうゼリー | 牛乳 | ささみ　ロースハム　わかめ<br>みそ | にんじん　もやし　きゅうり　なめこ<br>だいこん　こまつな | ごはん　さつまいも　ごま<br>米油　春雨　ごま油　さとう<br>じゃが芋　ぶどうゼリー | 526<br>639<br>790 | 16.6<br>19.5<br>23.3 | 13.1<br>14.7<br>16.3 | 1.9<br>2.2<br>2.7 | 大豆製品 | |
| 26 | 木 | きつねうどん（ソフト麺）<br>豆腐ナゲット（1・2・2）<br>五色あえ | 牛乳 | とり肉　あぶらあげ　なると<br>豆腐ナゲット　わかめ<br>ロースハム | こまつな　にんじん　ねぎ　ごぼう<br>ほうれん草　もやし　コーン | ソフト麺　大豆油　ごま油<br>さとう　ごま | 514<br>689<br>811 | 21.0<br>27.1<br>31.1 | 18.8<br>26.0<br>32.0 | 2<br>2.6<br>3.2 | 種実類 | |
| 27 | 金 | 給食なし日（お弁当の準備をお願いします） | | | | | | | | | | |
| 30 | 月 | 清流豚カレーライス（麦ごはん）<br>枝豆とひじきのサラダ<br>りんご | 牛乳 | ぶた肉　ひじき　チーズ | しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん<br>りんご　えだまめ　だいこん　コーン | 麦ごはん　カレー粉　米油<br>じゃが芋　カレールゥ<br>さとう　ごま | 537<br>679<br>856 | 16.5<br>20.5<br>24.4 | 15.5<br>18.6<br>21.3 | 1.9<br>2.5<br>3.1 | 種実類 | |

★　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）】

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| １１月栄養価平均（幼稚園） | 498 | 19.4 | 16.4 | 1.8 |
| （小学校） | 636 | 24.3 | 20.1 | 2.3 |
| （中学校） | 793 | 29.1 | 23.1 | 2.8 |