

こんだてひょう

今月の給食目標

感謝の気持ちを持って食べよう

白河市立関辺小学校

日	献立名	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	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 こんにゃくサラダ すいとん汁	牛乳 さばのみそ煮 カットわかめ	ロースハム 鶏肉 油揚げ	麦ごはん	すいとん	サラダ用こんにゃく もやし きゅうり にんじん 干ししいたけ	ごぼう だいこん ねぎ こまつな	605 kcal 24.3 g 13.1 g 1.9 g
4水	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き もやしとほうれん草のツナ和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ	糸かつお 油揚げ カットわかめ	麦ごはん	三温糖	玉葱 しょうが もやし ほうれんそう	にんじん だいこん ねぎ	574 kcal 28.8 g 18.6 g 2.0 g
5木	食パン　ブルーベリージャム 牛乳 ボロニアカツ フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 ボロニアカツ ロースハム	ベーコン ベシャメルルウ	食パン 植物油 三温糖	じゃがいも オリーブ油 ブルーベリージャム	キャベツ ブロッコリー きゅうり 玉葱	にんじん とうもろこし パセリ	573 kcal 21.8 g 20.7 g 2.7 g
6金	三色ご飯 牛乳 和風サラダ 玉ねぎのみそ汁 バニラシュークリーム	鶏ひき肉 たまご 牛乳	ロースハム 油揚げ	麦ごはん 三温糖 植物油	ごま油 じゃがいも シュークリーム	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり	だいこん 玉葱 ねぎ しょうが	671 kcal 26.2 g 26.5 g 2.2 g
9月	全校生お弁当　就学時健康診断　弁当							
10火	＜地場産物活用週間～16日＞ 白河ラーメン 牛乳 さつまいもサラダ ぶどう	なると 焼き豚	牛乳 大豆	中華めん さつまいも	マヨネーズ すりごま	味付きメンマ ほうれんそう ねぎ	にんじん きゅうり ぶどう	585 kcal 23.5 g 18.1 g 2.8 g
11水	麦ご飯 牛乳 福島県産五目厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 五目厚焼き玉子 豚ひき肉	大豆ミート 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉	ごま油 植物油	にんじん もやし にら	なめこ はくさい ねぎ	575 kcal 26.0 g 20.5 g 1.9 g
12木	米粉パン　福島県産梨ジャム 牛乳 福島県産キャベツメンチ ブロッコリーサラダ トマトスープ	牛乳 大豆 キャベツメンチ	ウィンナー たまご	米粉パン 植物油	三温糖 梨ジャム	ブロッコリー にんじん とうもろこし きゅうり	ほうれんそう 玉葱 カットトマト	574 kcal 23.4 g 23.2 g 3.2 g
13金	福島県産のルウを使ったポークカレー 牛乳 スモークチキンと豆のサラダ ふくしままももゼリー	豚肉 牛乳	スモークチキン 大豆	発芽胚芽ごはん じゃがいも バター	三温糖 いちごゼリー	玉葱 にんじん パセリ にんにく	セロリー キャベツ ブロッコリー しょうが	735 kcal 24.6 g 24.7 g 3.1 g
16月	麦ご飯 牛乳 納豆 肉野菜炒め ニラたま汁	牛乳 納豆 豚肉	絹ごし豆腐 たまご	麦ごはん ごま油	植物油	にんじん 玉葱 もやし ほうれんそう	にら にんにく しょうが	580 kcal 29.2 g 20.1 g 2.2 g

日	献立名	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
17火	全校生お弁当　2年生・6年生校外学習　弁当							
18水	麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモン漬け 五目きんぴら 生揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉	さつま揚げ 生揚げ	麦ごはん かたくり粉 植物油	三温糖 ごま油 いりごま	レモン たけのこ ごぼう にんじん れんこん	突きこんにゃく 干ししいたけ こまつな だいこん ねぎ	585 kcal 24.5 g 17.8 g 2.0 g
19木	パインパン 牛乳 たれ付肉団子 ハムとキャベツのマリネ じゃが芋のスープ	牛乳 彩り野菜肉団子	ロースハム ベーコン	パインパン 三温糖	オリーブ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん	玉葱 とうもろこし パセリ	619 kcal 22.5 g 19.1 g 2.5 g
20金	麦ご飯　牛乳 アジフライ コールスローサラダ 根菜のごま汁 みかんゼリー	牛乳 ロースハム	油揚げ アジフライ	麦ごはん 植物油 三温糖 マヨネーズ	さといも すりごま みかんゼリー	キャベツ にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし	だいこん ごぼう ねぎ こまつな	681 kcal 22.7 g 25.1 g 2.0 g
24火	けんちんうどん 牛乳 いかフリッター ほうれん草のマヨおひたし	豚肉 木綿豆腐 牛乳	いかフリッター 糸かつお	うどん(ソフトめん) さといも	植物油 マヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こんにゃく はくさい ほうれんそう もやし	615 kcal 28.4 g 22.9 g 2.9 g
25水	＜和食の日献立＞ 麦ご飯　牛乳 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え おでん	牛乳 さけ さつま揚げ	ちくわ がんもどき	麦ごはん いりごま	三温糖 すりごま	こまつな もやし にんじん	だいこん こんにゃく	549 kcal 29.1 g 15.0 g 1.7 g
26木	麦ご飯 牛乳 餃子 中華サラダ 麻婆豆腐	牛乳 カットわかめ 豚ひき肉	木綿豆腐 餃子	麦ごはん いりごま 三温糖	ごま油 かたくり粉	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	しょうが にんにく 干ししいたけ たけのこ	728 kcal 32.6 g 20.6 g 2.3 g
27金	＜減塩メニューの日＞ 麦ごはん　牛乳 鶏のごまマヨ焼き 塩こんぶあえ　減塩 きのこのみそ汁	牛乳 鶏肉	塩昆布 生揚げ	麦ごはん マヨネーズ ごま油	じゃがいも すりごま	キャベツ だいこん きゅうり にんじん	えのきたけ ぶなしめじ ねぎ たもぎたけ	557 kcal 23.1 g 21.3 g 1.7 g
30月	28日授業参観の繰替休業日							

☆地場産物活用週間☆
・11月10日～11月16日までは「地場産物活用週間」です。福島県で作られた農産物を使った献立が登場します。
・11月24日は「いいにほんしょく（日本食）」と読むごろ合わせから「和食の日」として定められています。日本の伝統的な食文化である「和食」の大切さを考える日とされています。給食では、25日に「和食の日献立」を実施します。

※材料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。

613 kcal
25.7 g
20.5 g
2.3 g