令和8年　11月　献立表

白河第五小学校

日 曜	献　立　名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	むぎごはん　ぎゅうにゅう おろしハンバーグ　マカロニサラダ しみどうふのみそしる さつまいもチップス	牛乳　ハンバーグ ロースハム　凍り豆腐	麦ごはん　マカロニ　マヨネーズ 三温糖　さつまいもチップス	だいこん　しそ葉　にんじん　玉葱 きゅうり　とうもろこし　キャベツ こまつな　ねぎ	626 kcal 22.7 g 23.0 g 2.2 g
4 水	キムタクごはん ぎゅうにゅう ナムル しらたまちゅうかスープ	豚ひき肉　牛乳 豚肉　油揚げ	麦ごはん　三温糖　ごま油　植物油 いりごま　白玉だんご	はくさい　ほうれんそう　もやし にんじん　にら　干し椎茸　にんにく	606 kcal 23.1 g 20.9 g 2.9 g
5 木	しょくパン　くろまめきなこクリーム ぎゅうにゅう　タンドリーチキン フレンチサラダ オニオンスープ いちごのムース	牛乳　鶏肉　ヨーグルト ロースハム　ベーコン	食パン　黒豆きなこクリーム オリーブ油　三温糖 いちごのムース	キャベツ　きゅうり　玉葱 にんじん　とうもろこし　干し椎茸 パセリ　ほうれんそう　にんにく	630 kcal 28.4 g 29.2 g 2.8 g
6 金	むぎごはん　ぎゅうにゅう あじフライ コールスローサラダ あおさのみそしる	牛乳　ロースハム　あおさのり 木綿豆腐　あじフライ	麦ごはん　植物油　三温糖 マヨネーズ　じゃがいも	キャベツ　にんじん　玉葱 きゅうり　とうもろこし	589 kcal 23.6 g 18.4 g 2.2 g
9 月	むぎごはん　さけふりかけ ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまごやき やさいのごまあえ にくじゃが	牛乳　五目厚焼き玉子 豚肉　ひじきふりかけ	麦ごはん　三温糖　いりごま じゃがいも　仙台ふ(油ふ)　植物油	ほうれんそう　もやし　にんじん キャベツ　しらたき　玉葱 いんげん　干し椎茸	572 kcal 23.8 g 17.4 g 1.7 g
10 火	しろごまタンタンうどん ぎゅうにゅう おさかなナゲット わふうサラダ	鶏肉　大豆ミート　油揚げ　牛乳 おさかなナゲット	うどん(ソフトメン)　植物油　すりごま 三温糖　いりごま　ねりごま	玉葱　にんじん　キャベツ こまつな　ねぎ　もやし　干し椎茸 きくらげ　きゅうり　だいこん にんにく　しょうが	623 kcal 30.0 g 22.4 g 2.2 g
11 水	**<げんえんメニューのひ>** むぎごはん　ぎゅうにゅう カジキのみそやき しおこんぶあえ すいとんじる	牛乳　めかじき　塩昆布 鶏肉　油揚げ	麦ごはん　三温糖　いりごま すいとん　ごま油	キャベツ　だいこん　きゅうり にんじん　ごぼう　ねぎ　こまつな 干し椎茸	593 kcal 28.3 g 16.9 g 1.5 g
12 木	**<じばさんぶつかつようしゅうかん～18日まで>** こめこパン　ぎゅうにゅう ふくしまけんさんチキンカツ ブロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳　チキンカツ ウィンナー	丸パン　植物油 じゃがいも	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	583 kcal 25.0 g 26.2 g 3.1 g
13 金	ポークカレー ぎゅうにゅう スモークチキンとまめのサラダ ふくしまももゼリー	豚肉　牛乳　大豆 スモークチキン	発芽胚芽ごはん　植物油 じゃがいも 三温糖　ももゼリー	玉葱　にんじん　キャベツ しょうが　ブロッコリー　にんにく	674 kcal 20.9 g 22.0 g 3.0 g
16 月	むぎごはん　ぎゅうにゅう ふくしまけんさんいわしのしょうがに ほうれんそうのおひたし さつまいものみそしる	牛乳　いわしの生姜煮 豚肉　木綿豆腐	麦ごはん　植物油 さつまいも	ほうれんそう　にんじん　もやし だいこん　ねぎ	582 kcal 24.6 g 17.9 g 2.2 g
17 火	やきそば ぎゅうにゅう キャベツとだいずのサラダ ヨーグルト	豚肉　牛乳　ポンレスハム 大豆　ヨーグルト	焼きそばめん　植物油	もやし　キャベツ　玉葱　にんじん ブロッコリー　きゅうり　しょうが	542 kcal 27.0 g 19.9 g 2.5 g
18 水	むぎごはん　ぎゅうにゅう なっとう もやしのひきにくいため なめこのみそしる	牛乳　納豆　豚ひき肉 大豆ミート　木綿豆腐	麦ごはん　マロニー　かたくり粉 ごま油　植物油　三温糖	もやし　にら　にんじん　なめこ ねぎ　だいこん	599 kcal 27.1 g 19.0 g 2.5 g
19 木	就学時健診　お弁当の日				
20 金	**<ふくしまけんこうおうえんメニュー>** むぎごはん　ぎゅうにゅう とりにくとやさいのやきつくね ちぐさあえ キャベツととりにくのごまみそしる	牛乳　ロースハム　鶏肉 鶏肉と野菜の焼きつくね	麦ごはん　ねりごま すりごま	ほうれんそう　もやし　キャベツ にんじん　ねぎ　ぶなしめじ だいこん	556 kcal 25.4 g 15.9 g 2.0 g
24 火	みそラーメン ぎゅうにゅう にらまんじゅう だいこんサラダ　ゆめオレンジ	豚肉　牛乳　ツナ にらまんじゅう	中華めん(ソフトメン)　いりごま ごま油　三温糖　ラー油	もやし　にんじん　キャベツ　ねぎ にら　きくらげ　干し椎茸 だいこん　きゅうり　しょうが にんにく　ゆめオレンジ	574 kcal 25.9 g 18.1 g 3.2 g
25 水	**<わしょくのひこんだて>** むぎごはん　ぎゅうにゅう さばのしおやき だいずとひじきのにもの こんさいのごまじる	牛乳　サバ　大豆　ひじき さつま揚げ　油揚げ	麦ごはん　植物油　三温糖 さといも　すりごま	つきこんにゃく　にんじん　ごぼう いんげん　干し椎茸　だいこん ねぎ　こまつな	661 kcal 25.4 g 26.9 g 1.9 g
26 木	**<4ねんせいリクエストこんだて>** わかめごはん　ぎゅうにゅう とりのからあげ　のりとｷｬﾍﾞﾂのｻｯﾊﾟﾘｻﾗﾀﾞ ABCマカロニスープ チョコクレープ	牛乳　鶏肉　焼きのり ベーコン	わかめごはん　かたくり粉 植物油　マカロニ チョコクレープ	しょうが　にんにく　キャベツ にんじん　きゅうり　とうもろこし 玉葱　こまつな	705 kcal 26.0 g 22.6 g 2.8 g
27 金	むぎごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなのジャコあえ じゃがいものみそしる	牛乳　豚肉　ロースハム　油揚げ ちりめんじゃこ　わかめ	麦ごはん　植物油　三温糖 ごま油　いりごま　じゃがいも	玉葱　しょうが　こまつな だいこん　にんじん　キャベツ ねぎ	610 kcal 30.5 g 19.3 g 2.3 g
30 月	むぎごはん　ぎゅうにゅう さけフライ ごぼうサラダ たまねぎのみそしる	牛乳　鮭フライ 油揚げ　ロースハム	麦ごはん　植物油　マヨネーズ 三温糖　じゃがいも	ごぼう　にんじん　きゅうり キャベツ　玉葱　ねぎ	610 kcal 23.6 g 20.9 g 2.0 g

・11月12日～11月18日まで「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20日の「キャベツと鶏肉のごまみそ汁」は、「福島健康応援メニュー」です。「福島健康応援メニュー」とは、県内産の野菜を使用し、減塩に配慮したメニューで、福島県食育応援企業団が考えたものです。
・11月24日は「いいにほんしょく（日食）」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。

11月の児童の栄養価平均(8～9歳)	608 Kcal 25.6 g 20.9 g 2.4 g