

令和8年　11月　学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品 おもに体をつくるもと	緑のなかまの食品 おもに体の調子を整えるもと	黄のなかまの食品 おもにエネルギーのもと	栄養価	休みの学校
2	月	ごはん　牛乳　もち米肉団子 ホイコーロー　水ギョーザスープ	牛乳　もち米肉団子 豚肉　水ギョーザ	にんじん　ピーマン キャベツ　長ねぎ　しょうが にんにく　干ししいたけ もやし　チンゲン菜	ごはん　砂糖　米サラダ油 ごま油	エネルギー　689・802 Kcal たんぱく質　26.6・29.7 g 脂質　20.6・22.5 g 食塩相当量　2.6・3.1 g	
4	水	ツナごはん　牛乳　サラスパ 打ち豆のみそ汁　さつまいも豆乳プリン	牛乳　ツナ　油揚げ 打ち豆	にんじん　キャベツ きゅうり　コーン　ブロッコリー 大根　白菜　長ねぎ	ごはん　砂糖　白すりごま スパゲティ　マヨネーズ じゃがいも さつまいも豆乳プリン	エネルギー　680・797 Kcal たんぱく質　26.1・30.2 g 脂質　18.6・20.6 g 食塩相当量　2.4・2.7 g	五箇小
5	木	ごはん　牛乳　白身魚の香味揚げ 豚肉とたけのこの炒め物 あおさのみそ汁	牛乳　ホキ　豚肉 あおさのり　あさり　豆腐	しょうが　長ねぎ　たけのこ にんじん　きくらげ　えのき	ごはん　白いりごま 片栗粉　揚げ油　米サラダ油 砂糖	エネルギー　591・710 Kcal たんぱく質　27.1・32.0 g 脂質　17.4・19.6 g 食塩相当量　2.2・2.5 g	白二中
6	金	スパゲティミートソース　牛乳 ブロッコリーサラダ　レモンソーダゼリー	牛乳　牛ひき肉　鶏ひき肉 粉チーズ	玉ねぎ　にんじん　セロリ マッシュルーム　パセリ にんにく　トマト缶　キャベツ きゅうり　ブロッコリー	ソフトめん　豆乳バター 小麦粉　砂糖　オリーブ油 レモンソーダゼリー	エネルギー　722・916 Kcal たんぱく質　28.4・35.8 g 脂質　19.6・22.4 g 食塩相当量　2.5・2.9 g	みさか小
9	月	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん　牛乳　ハンバーグてりやきソース ほうれん草の磯あえ キャベツと鶏肉のごまみそ汁	牛乳　ハンバーグ 焼きのり　鶏肉	ほうれん草　もやし にんじん　キャベツ　しめじ 大根	ごはん　白ねりごま 白すりごま　米サラダ油	エネルギー　661・764 Kcal たんぱく質　26.1・29.1 g 脂質　24.6・26.9 g 食塩相当量　2.1・2.3 g	
10	火	丸パン　牛乳 フライドチキン(タルタルソース) キャベツのサラダ　オニオンスープ ヨーグルト	牛乳　フライドチキン ウインナー　ヨーグルト	キャベツ　にんじん　玉ねぎ コーン　パセリ	丸パン　タルタルソース 米サラダ油　砂糖 じゃがいも	エネルギー　823・977 Kcal たんぱく質　32.4・38.3 g 脂質　29.9・33.9 g 食塩相当量　2.9・3.5 g	
11	水	きのこごはん　牛乳 厚焼き玉子　ひじきの炒め煮 みそちゃんこ汁	牛乳　ひじき　ちくわ　大豆 ミートボール　油揚げ	にんじん　ごぼう　こんにゃく 大根　白菜　えのき 干ししいたけ　長ねぎ	きのこごはん　米サラダ油 砂糖	エネルギー　631・755 Kcal たんぱく質　24.2・27.8 g 脂質　21.5・24.8 g 食塩相当量　2.4・2.7 g	
12	木	ごはん　牛乳 サバの塩焼き　もやしの香味あえ おでん	牛乳　サバ　糸かま　鶏肉 さつま揚げ　昆布 フィッシュボール　がんもどき ウインナー	もやし　キャベツ　きゅうり 小松菜　大根　こんにゃく	ごはん　白いりごま 砂糖　ごま油	エネルギー　727・832 Kcal たんぱく質　29.6・32.9 g 脂質　32.8・34.8 g 食塩相当量　2.3・2.6 g	白四小
13	金	ごはん　牛乳　のりのつくだに 手作りカレーコロッケ シャキシャキサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳　のりのつくだに 豚ひき肉　糸かつお節 厚揚げ	玉ねぎ　パセリ　えだまめ コーン　れんこん　きゅうり 白菜　たもぎ茸　長ねぎ	ごはん　じゃがいも 米サラダ油　豆乳バター 小麦粉　パン粉　揚げ油 砂糖	エネルギー　657・794 Kcal たんぱく質　22.2・26.3 g 脂質　19.5・22.8 g 食塩相当量　2.3・2.6 g	五箇小 中央中
16	月	ごはん　牛乳　納豆 にんじんのきんぴら 小松菜入りかき玉汁 県産玄米まんじゅう	牛乳　納豆　豚肉　豆腐 卵	大根　にんじん　こんにゃく いんげん　長ねぎ 干ししいたけ　小松菜	ごはん　白いりごま　砂糖 ごま油　米サラダ油 玄米まんじゅう　片栗粉	エネルギー　731・847 Kcal たんぱく質　28.1・32.6 g 脂質　18.6・21.1 g 食塩相当量　2.1・2.3 g	
17	火	ごはん　牛乳　ねぎ塩蒸し鶏 中華あえ　県産米粉ワンタンスープ	牛乳　ねぎ塩蒸し鶏 焼豚　豚肉	キャベツ　きゅうり　にんじん もやし　長ねぎ　にら	ごはん　春雨　ごま油 米サラダ油　砂糖 米粉ワンタン	エネルギー　615・717 Kcal たんぱく質　24.1・26.7 g 脂質　20.3・21.9 g 食塩相当量　2.7・3 g	みさか小
18	水	『減塩メニューの日』 ごはん　牛乳　タラの磯辺フライ(ソース) もやしのひき肉炒め　なめこ汁 県産ブルーベリーゼリー	牛乳　タラ磯辺フライ 豚ひき肉　ひきわり大豆 豆腐	にんじん　もやし　にら なめこ　白菜　長ねぎ	ごはん　揚げ油　片栗粉 ごま油　米サラダ油 ブルーベリーゼリー	エネルギー　684・812 Kcal たんぱく質　25.3・29.5 g 脂質　23.2・26.3 g 食塩相当量　2.1・2.3 g	白二中
19	木	『ふくしま応援献立！』 県産牛丼　牛乳　大豆サラダ 大根のみそ汁	牛乳　牛肉　大豆 ひきわり大豆　厚揚げ	しょうが　干ししいたけ にんじん　玉ねぎ　にら 糸こんにゃく　ほうれん草 もやし　大根　たもぎ茸	ごはん　砂糖　米サラダ油 じゃがいも	エネルギー　592・701 Kcal たんぱく質　26.0・29.8 g 脂質　16.6・18.2 g 食塩相当量　2.5・2.8 g	
20	金	五目たんめん　牛乳 東北シューマイ スモークチキンと豆のサラダ	牛乳　豚肉　東北シューマイ スモークチキン　大豆	しょうが　にんにく　にんじん もやし　白菜　小松菜　メンマ 干ししいたけ　キャベツ ブロッコリー　レモン果汁	中華めん　米サラダ油 ごま油	エネルギー　592・805 Kcal たんぱく質　28.1・37.4 g 脂質　16.5・19.7 g 食塩相当量　3・3.8 g	
24	火	背割れコッペパン　牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) かぼちゃとえだまめのサラダ ファイバースープ	牛乳　ロングウインナー ハム　チーズ　ヨーグルト ベーコン	かぼちゃ　えだまめ 玉ねぎ　寒天　かんぴょう 白菜　にんじん　小松菜 しめじ	背割れコッペパン マヨネーズ	エネルギー　710・843 Kcal たんぱく質　28.6・33.3 g 脂質　27.0・29.8 g 食塩相当量　3.2・3.8 g	白三小
25	水	ごはん　牛乳　サケのみそ焼き ほうれん草とえのきのおひたし ちくぜん煮	牛乳　サケ　鶏肉　厚揚げ 糸かまぼこ	ほうれん草　もやし　えのき にんじん　大根　たけのこ れんこん　干ししいたけ いんげん　こんにゃく	ごはん　砂糖　白すりごま 米サラダ油　さといも	エネルギー　621・743 Kcal たんぱく質　29.7・35.1 g 脂質　17.4・19.4 g 食塩相当量　2.4・2.9 g	
26	木	チキンカレーライス　牛乳 ひじき入り海藻サラダ　りんご	牛乳　鶏肉　チーズ　ツナ 海藻サラダ　しそ味ひじき	にんにく　しょうが　セロリ 玉ねぎ　にんじん　パセリ きゅうり　チンゲン菜　コーン りんご	ごはん　米サラダ油 じゃがいも　砂糖	エネルギー　707・840 Kcal たんぱく質　23.2・26.8 g 脂質　23.9・27.2 g 食塩相当量　2.8・3.3 g	
27	金	わかめうどん　牛乳 手作りさつまいもかき揚げ 塩こんぶあえ	牛乳　わかめ　鶏肉 油揚げ　なると　ちくわ 塩こんぶ	ごぼう　干ししいたけ にんじん　長ねぎ　玉ねぎ えだまめ　キャベツ　大根 きゅうり　しょうが	ソフトめん　さつまいも 小麦粉　揚げ油　ごま油	エネルギー　640・834 Kcal たんぱく質　24.6・31.2 g 脂質　18.1・21.0 g 食塩相当量　3・3.7 g	小田川小
30	月	ごはん　牛乳　鶏のから揚げ バンサンスー　白玉中華スープ	牛乳　鶏肉　チキンハム 豚肉　油揚げ　わかめ	しょうが　きゅうり　コーン にんじん　干ししいたけ にら	ごはん　片栗粉　揚げ油 春雨　ごま油　米サラダ油 白玉だんご　砂糖	エネルギー　662・788 Kcal たんぱく質　24.8・29.1 g 脂質　19.7・22.2 g 食塩相当量　2.4・2.8 g	

※　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月給食日19日)

小学校栄養価平均　エネルギー670Kcal　たんぱく質26.5g　脂肪21.3g　食塩相当量2.5g
中学校栄養価平均　エネルギー804Kcal　たんぱく質31.2g　脂肪23.9g　食塩相当量2.9g

◎給食を通して地産地消の良さを知ろう◎

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食糧自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。11月は、19日(木)の「ふくしま応援献立！」をはじめ、地場産物をより積極的に活用しています。