令和8年度11月　学校給食予定献立（11月1日～11月16日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	
朝食を見直そう週間　～ **主食・主菜・副菜・汁物** をそろえて **体が目覚める朝ごはん** を目指そう！～						
2 月	・　**いい歯の日ウェルかむランチ**　・ 麦ご飯　カレーパリッシュ チキンチキンごぼう かみかみサラダ 根菜汁	鶏肉　さきいか　みそ	麦ご飯　片栗粉 米粉　油　ごま　三温糖　里芋　さつまいも	ごぼう　枝豆　キャベツ　きゅうり 人参　たくあん　生姜 こんにゃく　大根　白菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 kcal 24 g 22.0 g 2.5 g
4 水	麦ご飯　牛乳 揚げぎょうざ チャプチェ もずくスープ	牛乳　豚肉　もずく 豆腐	麦ご飯　油　三温糖 春雨　ごま油　ごま	にんにく　生姜　人参　キャベツ 筍　干し椎茸　ピーマン　えのき茸 ねぎ　小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 20.5 g 17.9 g 1.8 g
6 金	きのこごはん　牛乳 ちくわサラダ すいとん	鶏肉　油揚げ　牛乳 ちくわ　かつお節　みそ	ご飯　三温糖　油 ごま すいとん	人参　ごぼう　舞茸　しめじ 干し椎茸　キャベツ　コーン　きゅうり　大根　白菜　ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 kcal 21 g 14.9 g 3.0 g
・　地　場　産　物　活　用　週　間　・						
9 月	麦ご飯　牛乳 いわし生姜煮 ごまあえ 生揚げそぼろ煮	牛乳　いわし　生揚げ 豆腐　鶏ひき肉	麦ご飯　油　三温糖 片栗粉　ごま	人参　玉ねぎ　こんにゃく　ねぎ いんげん　生姜　ほうれん草 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688 kcal 31.5 g 23.8 g 2.2 g
10 火	米粉パン　牛乳 クリスピーチキン ブロッコリーのクリーミー和え さつまいもと豆乳のスープ	牛乳　豆乳　ベーコン	米粉パン　油 ノンエッグマヨネーズ ねりごま　三温糖 さつまいも　バター ベシャメルソース	ブロッコリー　キャベツ　人参 コーン　レモン果汁　玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	732 kcal 27.7 g 30.8 g 2.7 g
11 火	・　**減塩メニューの日**　・ 麦ご飯　牛乳 納豆 千草おひたし 肉じゃが	牛乳　納豆　豚肉 油揚げ	麦ご飯　じゃがいも 油麸　油　三温糖　ごま	玉ねぎ　人参　糸こん　いんげん 干し椎茸　小松菜　こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 kcal 27.4 g 19.5 g 1.8 g
12 木	麦ご飯　牛乳 ごぼう入り豆腐ハンバーグ こんにゃくソテー なめこ汁	牛乳　鶏肉　鶏ひき肉 大豆ミート　焼き豆腐 卵　みそ　ベーコン 豆腐	麦ご飯　パン粉 三温糖	ごぼう　玉ねぎ　人参　こんにゃく たもぎ茸　キャベツ　なめこ 大根　小松菜　ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 kcal 27.3 g 16.8 g 2.3 g
13 金	麦ご飯　牛乳 県産五目玉子焼き かぶとキャベツの塩昆布和え みそ煮込みおでん	牛乳　五目玉子焼き がんもどき　ちくわ 鶏肉　結び昆布　みそ 塩昆布	麦ご飯　じゃがいも 三温糖	人参　大根　干し椎茸　こんにゃく かぶ　キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 kcal 27.7 g 17.0 g 2.2 g
16 月	麦ご飯　牛乳 鶏肉スパイシー揚げ 人参とさつまいものサラダ 秋野菜たっぷりみそ汁	牛乳　鶏肉　ハム 油揚げ　みそ	麦ご飯　片栗粉　油 さつまいも オリーブ油 はちみつ マヨネーズ	にんにく　人参　ほうれん草 玉ねぎ　ごぼう　大根　小松菜　白菜　ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 kcal 27.5 g 21.4 g 2.3 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合が ございます。御了承ください。

令和8年度11月　学校給食予定献立（11月17日～11月30日）

白河市立白河第一小学校

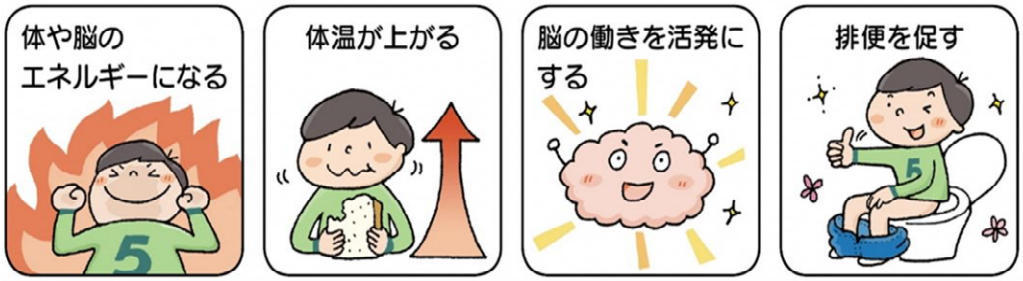
日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	
17 火	けんちんうどん　牛乳 豆腐ドーナッツ 小松菜の節マヨ和え	鶏肉　豆腐　油揚げ 牛乳　卵 かつお節	ソフト麺　里芋　油 三温糖 ホットケーキミックス マヨネーズ	人参　大根　干し椎茸　ねぎ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 22.6 g 25.2 g 3.1 g
18 水	麦ご飯　牛乳 魚のきのこホイル焼き 大豆の磯煮 キャベツと鶏肉のごまみそ汁	牛乳　メルルーサ　みそ 大豆　鶏肉　ひじき さつま揚げ	麦ご飯　油　マヨネーズ ねりごま　ごま	玉ねぎ　コーン　しめじ　えのき茸 パセリ　ごぼう　人参　こんにゃく キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 kcal 29.7 g 25.2 g 2.0 g
19 木	チキンガーリックピラフ　牛乳 キャベツサラダ クリームシチュー	鶏肉　牛乳	ご飯　バター　三温糖　油 ベシャメルソース	人参　玉ねぎ　マッシュルーム パセリ　にんにく　キャベツ　きゅうり　コーン　かぼちゃ しめじ　柿	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	725 kcal 26.8 g 19.0 g 2.1 g
20 金	麦ご飯　牛乳 パオズ ホイコーロー 米粉ワンタン入り坦々スープ	牛乳　パオズ　豚肉 みそ　豚ひき肉	麦ご飯　油　三温糖 県産米粉ワンタン ねりごま	にんにく　生姜　人参　キャベツ にら　玉ねぎ　白菜　ねぎ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 26.8 g 19.9 g 2.0 g
25 水	麦ご飯　牛乳 ヤンニョムチキン 小松菜ナムル チンゲン菜スープ	牛乳　鶏肉　わかめ もずく　かまぼこ　卵	麦ごはん　片栗粉　油 三温糖　ごま　ごま油	生姜　ねぎ　切り干し大根　小松菜 人参　きゅうり　チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 23.3 g 23.3 g 2.3 g
26 木	麦ご飯　牛乳 かつおカツ うの花炒り 豚汁	牛乳　おから　鶏肉 油揚げ　さつま揚げ 豚肉　豆腐　みそ	麦ご飯　油　三温糖 じゃがいも	ごぼう　人参　ねぎ　白菜 干し椎茸　こんにゃく　大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 23.7 g 19.2 g 2.6 g
27 金	麦ご飯　牛乳 ハヤシ ほうれん草のツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳　豚肉　生クリーム ツナ　チーズ ヨーグルト	麦ご飯　バター じゃがいも　油　三温糖 ホイップクリーム	にんにく　玉ねぎ　人参 マッシュルーム　トマト　セロリ キャベツ　ほうれん草　コーン レモン果汁　パイン　みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	712 kcal 21.5 g 23.5 g 2.8 g
30 月	キムチチャーハン　牛乳 ごぼうサラダ 水餃子スープ	豚肉　牛乳　ちくわ 水餃子	ご飯　油　マヨネーズ ねりごま　春雨　ごま油	にんにく　人参　筍　干し椎茸 白菜キムチ　枝豆　ねぎ　ごぼう きゅうり　コーン　チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 kcal 21.8 g 22.0 g 2.9 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※市では食育の一環として、子どものころからうす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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

一日あたり平均	
エネルギー	656 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	20.7 g
食塩相当量	2.3 g

・・・・・・・・・ 朝ごはんの効果 ・・・・・・・・・





朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。