

11月のこんだてひょう

令和6年度
西部学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる		緑のなかま・ 体の調子を整える		黄のなかま・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		家庭で とって ほしい 食品
			さかな にく たまご まめ類	牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい	色のうすいやさい くだもの きのこと	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ	小	中	
1 金	ふくしま健康応援メニュー 切れ目丸パン カラフルサラダ ハムチーズフライ バックソース カレー豆乳スープ	○	鶏肉, 豆乳, みそ, ツナ, ハムチーズ フライ	生乳	にんじん, ビーマ, 赤ピーマ, 黄ピーマ, 入, 橙ピーマ	玉ねぎ, キャベツ, にんにく, レモン, きゅうり, もやし	コッパパン, ジャ がいも	米油, ドレッシング	650 24.7 25.4 2.4	885 32.1 32.9 3.4	緑黄色 野菜
5 火	和食の日 ご飯 さばのカレー焼き こんにゃくのきんぴら 玉ねぎのみそ汁	○	油揚げ, みそ, さつ ま揚げ, さばのカ レー焼き	生乳	にんじん, さやい んげん	玉ねぎ, ごぼう	白米, ジャがい も, こんにゃく, 三温糖	米油, いりごま	600 22.2 21.1 2.1	725 26.2 24.2 2.5	小魚
6 水	ハンバーグデミソースがけ マカロニサラダ うずら卵のスープ	○	うずら卵, ハン バーグ	生乳, チーズ	にんじん, チング ンツアイ, きぬさ や	玉ねぎ, 干しいたけ, きゅうり, たまねぎ	白米, ジャがい も, マカロニ	マヨネーズ	630 22.7 22.0 1.9	755 26.6 25.3 2.4	その他 の野菜
7 木	小中学生社会地理分野「北海道地方」 ご飯 さけフライ ほうれん草の梅風味あえ どさんご汁 バックソース	○	豚肉, とうふ, み そ, かつお節, サケ フライ	生乳	にんじん, ほうれ ん草	だいこん, ねぎ, コーン, に んにく, もやし, 梅	白米, ジャがいも	バター, 米油	587 29.2 16.6 2.3	707 34.9 18.7 2.8	くだもの
8 金	コッパパン フレンチサラダ コーンポタージュ ももジャム	○	ベーコン	生乳, 脱脂粉乳	にんじん, プロッ コリー	コーン, 玉ねぎ, マッシュ ルーム, キャベツ	コッパパン, ジャ がいも, ももジャ ム	ベシャメルソー ス, ドレッシング	611 20.6 27.4 2.7	790 26.3 30.8 3.5	豆類
県産食品使用強化週間・残食計量週間											
11 月	ご飯 なめこ汁 県産鶏肉の青じそつくね キャベツの塩昆布あえ ④チーズ	○	とうふ, みそ, 青じ そつくね	生乳, 塩昆布 ④チーズ	にんじん, ほうれ ん草	なめこ, ねぎ, キャベツ	白米, ジャがいも	いりごま	553 21.1 17.3 2.1	684 25.9 21.0 2.9	たまご
12 火	ご飯 県産豚肉のピビンパ 県産米粉ワントンのスープ ヨーグルト	○	鶏肉, 豚肉	生乳, ヨーグル ト	ほうれん草, にん じん	たけのこ, キャベツ, にん にく, しょうが, ぜんまい, もやし	白米, 県産米粉ワ ントン, ジャがい も, 三温糖	ごま油, いりごま	564 23.1 14.0 1.7	669 26.9 14.7 2.0	いも類
13 水	中華めん 喜多方風しょうゆラーメンかけ汁 大根サラダ 県産味噌煮たまご	○	豚肉, 鶏肉, うずま きなると, 細切り かまぼこ, 県産煮 たまご	生乳	にんじん, ほうれ ん草	もやし, メンマ, ねぎ, だい こん, きゅうり	中華めん 卵不使用マヨ ネーズ, すりごま	577 25.8 19.6 3.0	751 31.8 22.0 3.4	豆類	
14 木	福島市産ハーブ鶏のみそ焼き 白河市産プロッコリーのサラダ 五目スープ 県産りんごゼリー	○	豚肉, うずまきな ると, 鶏肉のみそ 焼き, 豆腐	生乳	にんじん, プロッ コリー	もやし, ねぎ, メンマ, 干し しいたけ, キャベツ, コー ン	白米, 福島県産り んごゼリー	ドレッシング	673 35.0 23.7 2.2	810 42.3 27.5 2.5	海そう
15 金	切れ目丸パン バックソース 県産牛メンチカツ 茎わかめサラダ 県産トマトのミネストローネ	○	ベーコン, 牛肉メ ンチカツ	生乳, 茎わかめ	にんじん, 上マト	玉ねぎ, キャベツ, にんに く, コーン	コッパパン, マカ ロニ, ジャがい も, 三温糖	ドレッシング, 米 油	713 24.7 30.9 2.8	881 29.6 33.7 3.6	その他 の野菜
18 月	おたけすきふくしまの日 ～佐倉小6年生が考えた献立～ 麦ご飯 さつまいもカレー りっちゃんサラダ みかん	○	豚肉, ロースハム, かつお節	生乳, こんぶ	にんじん, トマト	玉ねぎ, グリンピース, に んにく, りんご, キャベツ, きゅうり, コーン, みかん	白米, 麦, ジャが いも, さつまい も, 三温糖	カレールウ, 米油	663 20.8 18.2 1.9	811 24.2 20.9 2.1	小魚
19 火	小小学5年生家庭科「食べて元気に」 ご飯 さんまの生巻煮 煮干しだしのみそ汁 みそマヨネーズあえ	○	油揚げ, みそ, ちく わ, さんま生巻煮	生乳, いわし粉, かつお粉	にんじん, 小松菜	だいこん, ねぎ, もやし	白米, ジャがい も, 三温糖	卵不使用マヨ ネーズ	607 21.7 22.2 2.4	721 24.7 24.8 2.8	緑黄色 野菜
20 水	おたけすきふくしまの日 ～福島の芋煮～ わかめご飯 五目厚焼きたまご きんぴらごぼう 芋煮汁	○	豚肉, とうふ, 油揚 げ, みそ, 鶏肉, さ つまあげ, 五目厚 焼きたまご	生乳, わかめ	にんじん, さやい んげん	だいこん, ねぎ, ごぼう	白米, さといも, こんにゃく	米油	585 22.0 18.8 2.8	708 25.7 21.7 3.4	くだもの
21 木	おたけすきふくしまの日 もち玄米ご飯 小松菜のみそ汁 とりからあげレモンソースがけ 切干大根のソース炒め	○	油揚げ, みそ, 豚ひ き肉, 大豆ミート, 鶏のから揚げ	生乳, さつま揚 げ	小松菜, にんじん, ピーマン	えのきたけ, 切干大根, も やし, レモン	白米, もち玄米, ジャがいも, 三温 糖	米油, いりごま	598 22.6 22.0 2.5	734 27.1 25.6 2.8	たまご
22 金	コッパパン ④肉団子 あさりのコンメ煮 チキンともやしのサラダ ブラック&ホワイトチョコ	○	ベーコン, あさり, サラダチキン ④肉団子	生乳	にんじん, さやい んげん	玉ねぎ, はくさい, マッ シユルーム, にんにく, も やし, きゅうり, レモン	コッパパン, ジャ がいも, ブラック &ホワイトチョコ	ドレッシング	606 22.4 20.9 2.4	817 29.9 25.5 3.3	豆類
25 月	ご飯 こうなごつくだに チーズとアーモンドのサラダ 肉じゃがりんご	○	豚肉	生乳, こうなご 佃煮, チーズ	にんじん, さやい んげん, プロッコ リー	干しいたけ, 玉ねぎ, キャベツ, りんご	白米, ジャがい も, 糸こんにゃ く, 三温糖	米油, アーモン ド, ドレッシング	570 19.2 14.0 1.8	683 22.1 15.6 2.0	海そう
26 火	おたけすきふくしまの日 ～佐倉小6年生が考えた献立～ ご飯 ますの塩焼き 豚汁 わかめサラダ みかんゼリー	○	豚肉, とうふ, み そ, ますの塩焼き	生乳, わかめ	にんじん	だいこん, ねぎ, ごぼう, も やし	白米, ジャがい も, こんにゃく, みかんゼリー	ドレッシング	570 24.5 15.5 2.5	680 28.8 17.4 3.1	小魚
27 水	ソフトめん カレー南蛮かけ汁 いかメンチカツ ごぼうサラダ	○	鶏肉, 細切りかま ぼこ, いかメンチ カツ	生乳	にんじん, ほうれ ん草	玉ねぎ, ねぎ, しめじ, ごぼ う マヨネーズ, きゅう り, コーン	ソフトめん, かた くり粉	カレールウ, 米油	652 24.8 20.3 2.1	886 32.6 25.2 2.9	くだもの
28 木	ご飯 しそぎょうざ 中華あえ 中華風コーンスープ	○	鶏肉, 木綿豆腐, 鶏 卵, 中華くらげ, し そぎょうざ	生乳	にんじん	ねぎ, コーン, とうもろこ し, 干しいたけ, きゅう り, キャベツ	白米, かたくり 粉, はるさめ	すりごま, ドレッ シング	563 20.7 16.3 2.3	718 26.1 20.1 2.8	いも類
29 金	コッパパン クラムチャウダー マカロニドライカレー	○	ベーコン, あさり, 生ひき肉, 大豆 ミート	生乳, 脱脂粉乳	にんじん, ピーマ ン	玉ねぎ, マッシュルーム, にんにく	コッパパン, ジャ がいも, マカロ ニ, 三温糖	ホワイトルウ, ベ シャメルソース, 米油, カレールウ	608 24.7 18.6 2.3	799 30.9 22.3 3.2	豆類

学校直送：12日(火) ヨーグルト 14日(木) りんごゼリー 26日(火) みかんゼリー

- ※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。
- ※ ④は、中学生のみの提供です。
- ※ 福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。
- ※ 福島県産食材には下線が引いてあります。
- ※ 11月1日「カレー豆乳スープ」は、ふくしま健康応援メニューです。

11月のめあて
朝食をしっかりとうろう

11月の1日あたりの平均栄養価				
区分	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	609<<650>>	23.6<<21.1~32.5>>	20.2<<14.4~21.7>>	338<<350>>
中学校	761<<830>>	28.7<<27.0~41.5>>	23.5<<18.4~27.7>>	378<<450>>

