



令和5年度 11月給食予定献立表



若国学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料						栄養価		
			主に体をつくるものとなる(赤)		主に体の調子を整えるものとなる(緑)		主にエネルギーのものとなる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	小学校 中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ごはん 八宝菜 中華和え 大豆芋	ぶたにくいかうずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ	ごめ でんぷん	あぶら	674 27.9	836 32.6	
キューバの料理											
2	木	コッペパン マーシャルピーズ(チョコ大豆) フリカセデポーヨ キャベツとチーズのサラダ	だいず	にゅう	にんじん トマト さやいんげん	レモン にんにく たまねぎ	パン	さとう ココア	あぶら	671 25.6	809 30.6
6	月	コッペパン パンネのクリーム煮 チキンと野菜のサラダ ①食チーズ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	パン ペンネ		あぶら	616 27.1	796 35.0
川下中学校1年3組献立『冬にぴったりあたたか給食』											
7	火	ごはん すきやき ほうれん草のごま和え	ぎゅうにく やきどらふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ	ごめ しろたき さとう	あぶら	593 24.3	736 28.9	
かみかみ献立											
8	水	ごはん ししゃもフライ(小1本 中2本) かみかみきんぴら さつま汁	ぶたにく するめ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	ごぼう	ごめ パンこ こむぎこ	あぶら	673 28.1	845 35.1	
9	木	コッペパン ハンバーグのケチャップソース ツナと野菜のサラダ ミネストローネ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	634 26.0	772 30.9	
10	金	ごはん 大豆入りポークカレー ちくわとしろすのサラダ ①ヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ じゃがいも ちみつ	あぶら カレールフ	629 25.5	836 32.6	
13日(月)～17日(金) 地産給食週間											
13	月	ごはん さばの塩焼き はすのさんばい けんちん汁	さば	ぎゅうにゅう		れんこん	ごめ さとう さといも	ごま	637 32.0	766 35.8	
14	火	ごはん 県産餃子メンチカツ ゆずきち和え 豆腐のみそ汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ にんにく しょうが ごまつな にんじん	ごめ パンこ	あぶら	504 25.4	739 28.5	
15	水	わかめごはん(小) ちゃんごうどん れんこんサラダ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	ごめ うどん	あぶら	597 25.0	753 29.4	
16	木	コッペパン 県産いちごジャム 笹川錦帯白菜のクリーム煮 ひじきのマリネ		ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ	パン さとう みずあめ	あぶら	650 27.5	786 32.9	
17	金	ごはん おおひら 卵とほうれん草のごま和え	とりにく なまあげ こうやどらふ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん ごぼう ほししいたけ	ごめ こんにやく さといも さとう	あぶら	584 26.4	729 31.1	
20	月	コッペパン スペイン風オムレツ かぼちゃのポタージュ	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	633 24.2	753 27.9	
川下中学校1年2組献立『おふくろの味』											
21	火	ごはん たらの野菜あんかけ 小松菜のかきたま汁	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ	ごめ さとう でんぷん	あぶら	572 27.4	713 32.2	
22	水	ごはん キムチ鍋 切干大根の中華サラダ 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	ぶたにく とうふ ねぎみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん いら	はくさい(キムチ) はくさい えのきたけ ちやし	ごめ	あぶら	602 24.6	737 28.9	
「まごわやさしい」献立(和食の日)											
24	金	ごはん いわしの生妻煮 即席漬 豆腐のごま汁	いわし	ぎゅうにゅう		しょうが	ごめ さとう でんぷん	あぶら	589 27.7	720 31.1	
27	月	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ぎょうざスープ (水ぎょうざ) ①パリッシュ	ぶたにく なまあげ ねぎみそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ	ごめ さとう	あぶら	597 23.5	764 30.0	
福島県の郷土料理											
28	火	ごはん フィッシュフライ しろすと野菜のごま和え ざくざく汁	ほき	ぎゅうにゅう			ごめ パンこ こむぎこ	あぶら	635 29.4	765 33.6	
29	水	かしわめし 秋のみそ汁 かつお節サラダ	とうふ あぶらあげ ねぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	ごめ こんにやく さとう	あぶら	500 25.3	757 30.2	
川下中学校1年1組献立『体ほかほか給食』											
30	木	黒糖パン ポトフ ブロッコリーサラダ みかん	ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ	こくとうパン じゃがいも	あぶら	655 24.6	812 29.3	

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。

