

令和5年度



# 11月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
			kcal	g	g	g				
1 / 水	棚中	食パン 牛乳 カレーコロッケ コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 大豆 大福豆 金時豆 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	食パン カレーコロッケ じゃがいも サラダ油 砂糖	489 713 -	18.4 27.2 -	17.7 24.7 -	2.20 2.80 -	
2 / 木		ごはん 牛乳 サバの塩焼き 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 サバ 油揚げ 鶏肉	ごぼう 人参 いんげん しめじ 大根 小松菜 つきこんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油 いりごま	394 616 730	17.6 26.6 31.2	11.6 18.2 20.5	1.60 2.20 2.60	
6 / 月		ごはん 牛乳 肉団子 もやしのごまあえ おでん	牛乳 肉団子 鶏肉 さつまあげ ちくわ こんぶ がんもどき	もやし キャベツ きゅうり 大根 三角こんにゃく	ごはん 砂糖 ねりごま すりごま	424 672 776	18.4 28.0 31.6	12.1 19.8 21.4	2.00 2.60 3.00	
7 / 火	近津幼稚園 希望献立	わかめごはん 牛乳 りんごゼリー 厚揚げのマーボー炒め 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 わかめ 厚揚げ 豚ひき肉 豚肉	人参 たけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし きゅうり ねぎ にはら メンマ	ごはん 砂糖 ワンタン 砂糖 サラダ油 ごま油 りんごゼリー	418 624 729	14.1 21.1 24.0	12.6 18.4 20.3	2.90 3.50 4.10	
8 / 水	かみかみ 献立の日	ごまパン 牛乳 大豆チョコ ちくわのカレー焼き レンコンサラダ 白菜スープ	牛乳 ちくわ ウインナー	レンコン 人参 きゅうり キャベツ 白菜 パセリ	ごまパン 大豆チョコ マヨネーズ ねりごま じゃがいも	441 658 775	15.0 23.2 26.8	22.2 29.6 33.1	2.30 3.00 3.60	
9 / 木	おにぎり 持参の日	持参おにぎり 牛乳 メンチカツ(ソース)野菜のおかかあえ いももち汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 メンチカツ わかめ 豚肉 かつおぶし	キャベツ きゅうり たくあん 白菜 大根 しめじ	おにぎり いももち サラダ油 ラ・フランスゼリー	475 669 804	13.1 19.1 22.6	12.3 17.1 19.7	2.50 2.90 3.60	
10 / 金		ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 和風サラダ のっぺい汁	牛乳 いわしのみそ煮 鶏肉 厚揚げ	キャベツ 人参 きゅうり 大根 糸こんにゃく	ごはん 里いも でんぷん サラダ油	420 609 730	16.2 22.5 26.6	12.8 17.7 20.5	1.60 1.90 2.30	
13 / 月	社小 近小	ごはん 牛乳 豚ももカツ(ソース) 大根のきんぴら なめこ汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 豆腐	大根 人参 なめこ ねぎ ほうれん草 つきこんにゃく	ごはん いりごま 砂糖 サラダ油 ごま油 揚げ油	412 601 708	17.1 23.3 26.9	11.8 16.6 18.3	1.90 2.40 2.70	
14 / 火	近幼	ごはん 牛乳 鶏つくねの和風ソース 豆ツナサラダ いものこ汁	牛乳 つくね 大豆 ツナ 鶏肉	大根 きゅうり 人参 干し椎茸 ねぎ つきこんにゃく	ごはん 里いも 砂糖 ごま油	390 622 711	16.4 25.3 28.1	11.0 18.6 19.4	1.90 2.50 3.00	
15 / 水		縦割りコッペパン 牛乳 ウインナー(ケチャップ)一口いちごゼリー スイートポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 ウインナー チキンハム 無添加ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ たもぎたけ	コッペパン さつまいも マヨネーズ いちごゼリー	491 714 825	15.7 24.0 27.5	25.3 33.0 36.0	2.30 3.00 3.60	

11月



日 / 曜	欠食校・行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
16 / 木	全小6年	ごはん 牛乳 のりつくだに 厚焼き玉子 もみづけ 豚汁	牛乳 のりつくだに 厚焼き玉子 わかめ 豚肉 豆腐	キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん ごぼう ねぎ つきこんにやく	ごはん いりごま じゃがいも サラダ油	400 633 750	14.4 23.1 27.0	11.6 18.9 21.6	2.10 2.70 3.10	
17 / 金	全小6年	スパゲティナポリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ 柿	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり 柿 トマト	スパゲティ麺 オリーブオイル でんぷん 小麦粉	471 639 816	15.7 22.5 28.5	12.5 18 20.2	1.90 2.3 2.70	
20 / 月	近幼	ごはん 牛乳 酢豚 大根のナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 ピーマン 大根 ほうれん草 きゅうり 小松菜	ごはん 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油 いりごま ラー油	400 600 710	14.4 21.1 24.4	12.0 17.5 19.7	2.10 2.60 3.10	
21 / 火	社幼	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ わかめ	しめじ マッシュルーム 人参 大根 つきこんにやく	ごはん 砂糖 麩 でんぷん サラダ油	426 661 791	16.5 25.3 30.0	12.0 19.3 22.5	2.00 2.70 3.30	
22 / 水		研究授業公開のため給食なし								
24 / 金	和食の日	天ぷらうどん(さつまいもの天ぷら) 牛乳 キャベツのみそマヨあえ みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ なると わかめ チキンハム	人参 ごぼう 白菜 ねぎ キャベツ みかん	ソフト麺 さつまいも 揚げ油 小麦粉	453 623 786	17.2 24.4 30.8	14.0 19.9 22.1	2.50 2.90 3.70	
27 / 月	棚小	ごはん 牛乳 松風焼 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 茎わかめ 鶏肉 わかめ 油揚げ	ねぎ ごぼう 人参 大根 つきこんにやく	ごはん パン粉 でんぷん いりごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	445 661 778	20.1 28.3 32.7	13.0 19.1 21.2	1.90 2.50 3.00	
28 / 火	福島県産 献立の日	発芽玄米ごはん 牛乳 大根サラダ 森のきのこカレー りんご	牛乳 わかめ 豚肉	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ セロリー エリンギ まいたけ りんご	発芽玄米ごはん じゃがいも サラダ油	451 677 808	12.1 18.9 21.8	13.3 19.5 22.1	2.30 2.80 3.40	
29 / 水		黒糖コッペパン 牛乳 ほうれん草入りオムレツ フルーツクレーミー コーンスープ	牛乳 オムレツ ヨーグルト	ほうれん草 玉ねぎ 人参 バナナ パイン みかん りんご 黄桃	黒糖コッペパン 麩 クレーミーホイップ	437 661 802	13.7 21.9 26.0	13.7 20.2 23.1	1.90 2.50 3.10	
30 / 木		ごはん 牛乳 サバの香味揚げ 干草あえ 白菜のみそ汁	牛乳 サバ 糸かまぼこ 油揚げ わかめ	ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ コーン 白菜	ごはん でんぷん じゃがいも 揚げ油	403 612 722	14.7 22.3 25.7	10.9 16.7 18.5	1.80 2.4 2.70	
合計: 19食										
※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。						1か月平均	434	15.8	13.2	2.1
※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。							646	23.6	20.1	2.7
※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)							764	27.3	22.2	3.1