

令和8年



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 おもに体をつくる食品		みどり おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		栄養成分表示			
									エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
2 / 月		ごはん 牛乳 ショールンボー 豚キムチ 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏卵	ショールンボー 豆腐	はくさい ねぎ コーン にんじん	にら キムチ 干しいたけ	ごはん ごま	ごま油 さとう	418 649 748	14.1 22.1 24.8	15.0 24.9 26.6	1.3 1.9 2.2
3		文化の日										
4 / 水		黒糖コッペパン 牛乳 白身魚のパン粉焼き グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉	白身魚切り身	キャベツ 枝豆 にんじん マッシュルーム	きゅうり たまねぎ ブロッコリー	黒糖コッペパン 油 じゃがいも	ベシャメルルー パン粉	395 640 772	22.3 33.7 40.0	10.4 17.6 19.9	1.7 2.4 2.9
5 / 木		麦ごはん 牛乳 パンフキンロール 大根サラダ ボークカレー	牛乳 わかめ	豚肉	大根 にんじん グリンピース パンフキンロール	きゅうり たまねぎ トマトピューレ チャツネ	麦ごはん 油	カレールー じゃがいも	463 733 905	12.8 20.5 24.2	15.2 24.3 28.7	1.9 3.2 3.9
6 / 金	近幼 いい歯の日にも なんだ献立	かむわかめごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き もやしのラー油和え キャベツのみそ汁 ブルーベリードーナツ	牛乳 鶏肉 豆腐	牛乳 みそ わかめ	もやし 小松菜	にんじん キャベツ	かむわかめごはん ごま油	ブルーベリードーナツ じゃがいも	433 665 765	18.5 27.1 31.0	13.2 21.6 23.0	1.7 2.2 2.6
9 / 月		ゆかりごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 五目きんぴら どさんこ汁	牛乳 豚肉 鶏肉	揚げ出し豆腐 みそ ベーコン	干しいたけ にんじん いんげん もやし	ごぼう コーン たまねぎ キャベツ	ゆかりごはん 油 片栗粉 ごま	つきこん さとう バター じゃがいも	511 721 877	21.8 29.1 37.2	19.8 26.0 30.4	2.3 2.9 3.7
10 / 火		そぼろごはん 牛乳 もちもちおいも もやしのごま和え にら玉汁	牛乳 豚肉	鶏卵 もちもちおいも	にんじん もやし きゅうり たまねぎ	枝豆 キャベツ にら	ごはん 油 ごま	さとう 片栗粉	515 678 783	18.1 24.2 27.8	18.9 24.3 26.6	1.7 2.0 2.3
11 / 水		食パン・リンゴジャム(幼・中) ユーガー・スト(小) 牛乳 肉団子 ツナサラダ アルファベットスープ	牛乳 肉団子	ツナ 鶏肉	キャベツ きゅうり コーン はくさい	にんじん たまねぎ マッシュルーム	食パン リンゴジャム(幼・中) バター(小)	アルファベットス さとう(小)	383 647 768	15.9 27.0 31.4	14.7 23.1 26.6	1.6 2.5 3.0
12 / 木	おにぎり持参 給食	持参おにぎり 牛乳 厚焼き玉子 もみづけ すいとん汁 デザート(幼…みかんゼリー 小・中…シュクリーム)	牛乳 みそ 鶏肉	厚焼き玉子 わかめ 油揚げ	キャベツ きゅうり たくあん 小松菜	大根 にんじん はくさい 干しいたけ	持参おにぎり ごま デザート(小・中)	すいとん みかんゼリー(幼)	436 731 849	13.9 23.3 26.8	11.5 26.1 28.5	1.8 2.4 2.8
13 / 金	近津幼稚園 希望献立	スパゲッティナポリタン 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ プリン	牛乳 ハンバーグ	ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	にんじん トマト缶 きゅうり	スパゲティ麺 プリン		478 673 875	18.5 27.2 35.0	14.7 22.2 26.3	2.0 2.5 3.0
16 / 月	全小	ごはん 牛乳 厚揚げのマーボ炒め ほうれん草のおかかマヨ和え じゃがいものみそ汁 ぶりかけ	牛乳 厚揚げ 豆腐 糸かつお節	豚肉 みそ ちくわ	ねぎ たけのこ 大根 ほうれん草	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし	ごはん ふりかけ 油 じゃがいも	麩 ごま油 片栗粉	451 640 765	17.2 24.4 28.6	14.7 21.4 24.3	2.0 2.6 3.0



11 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表



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		
17 / 火		ごはん 白身魚の野菜あんかけ なめこ汁 牛乳 リヨネースポテト あとひきみそ大豆（中のみ）	牛乳 ベーコン あとひきみそ大豆（中） 白身魚切り身 豆腐 みそ	パプリカ 干しいたけ なめこ ほうれん草 たまねぎ いんげん ねぎ	ごはん 片栗粉 さとう 油 じゃがいも	413 590 734	17.7 25.1 31.1	10.6 16.3 19.1	1.7 2.2 2.6		
18 / 水		背割れコッペパン 焼きそば 肉団子スープ 牛乳 ごぼうサラダ	牛乳 ミートボール 豚肉 チキンハム	にんじん キャベツ 干しいたけ ごぼう たまねぎ もやし だけのこ きゅうり はくさい	背割れコッペパン 焼そばめん マロニー 油 ごま	409 635 766	15.8 24.8 29.4	15.2 22.6 25.9	2.1 2.9 3.6		
19 / 木	ふくしま旬の 食材活用事業給食	ごはん 豚肉のバーベキューソース 白菜のスープ 牛乳 さつまいもサラダ 県産一口いちごゼリー	牛乳 チキンハム 豚肉 ウイナー	ねぎ きゅうり はくさい パプリカ たまねぎ にんじん	ごはん ごま さつまいも 一口いちごゼリー さとう じゃがいも	498 656 795	20.4 26.1 31.3	16.8 21.9 25.4	1.9 2.2 2.5		
20 / 金	近幼	ごはん 県産チキンカツ ワンタンスープ 牛乳 豆のサラダ	牛乳 大豆 なると 県産チキンカツ 豚肉	枝豆 きゅうり にんじん もやし ブロッコリー コーン ねぎ メンマ ほうれん草	ごはん 油 さとう ワンタン ごま ごま油	468 687 816	16.7 24.9 29.3	16.0 22.6 25.5	1.7 2.1 2.5		
23		勤労感謝の日									
24 / 火	和食の日 献立	ごはん ほっけの塩焼き 豚汁 牛乳 凍み豆腐の卵とじ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 ほっけ切り身 凍豆腐 豚肉 みそ	にんじん はくさい ごぼう ほうれん草 大根 ねぎ	ごはん 油 じゃがいも つきこん さとう	441 634 770	21.9 30.7 37.1	14.1 21 24.6	1.9 2.4 2.8		
25 / 水		食パン・リンゴジャム（小） 牛乳 ほうれん草のバター炒め ヨーグルト（幼・中） スペイン風オムレツ コンソメスープ	牛乳 スペイン風オムレツ 鶏卵 ベーコン	ほうれん草 にんじん たまねぎ コーン しめじ ブロッコリー	食パン バター りんごジャム（小） じゃがいも さとう（小）	409 603 841	14.9 25.6 29.8	18.7 20.5 35.8	1.7 2.5 3.0		
26 / 木	社幼	ごはん アジフライ 肉みそスープ 牛乳 干草あえ	牛乳 錦糸卵 みそ あじフライ 豚肉	ほうれん草 キャベツ はくさい ねぎ もやし にんじん 枝豆	ごはん 油 ごま油 ごま 春雨	465 632 751	20.9 27.3 31.2	14.5 19.9 22.8	2.1 2.5 3.0		
27 / 木	全小 6年生	カレーうどん わかめとツナのサラダ 牛乳 フルーツ（りんご）	牛乳 ツナ 鶏肉 わかめ	たまねぎ ほうれん草 キャベツ りんご にんじん トマトピューレ もやし	ソフトめん じゃがいも 油 カレールウ	476 682 870	17.4 25.5 32.1	14.1 21.8 24.9	2.1 3.2 3.8		
30 / 月	近幼	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き おでん 牛乳 おひたし	牛乳 糸かつお節 ちくわ がんも 鶏肉 さつま揚げ 野菜ミックスボール 昆布 みそ	ねぎ もやし 大根 キャベツ にら にんじん	ごはん ごま こんにゃく さとう	447 643 768	24.0 33.5 39.4	13.5 20.2 22.9	1.7 2.1 2.4		
※ 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。 ※ 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。 ※ 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）						合計：19食	1か月平均	425 665 801	18.0 26.4 31.4	14.8 22.5 25.7	1.8 2.4 2.9

※ 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。

※ 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。

※ 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）