



令和6年度11月 学校給食献立予定表

埴町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	【栄養価】			
				おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに1食分のものになる	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	金	笹小	麦ごはん 牛乳 あじフライ 野菜のおかか和え おでん	牛乳 あじフライ ミニミートボール こんぶ がんもどき ちくわ かつお節	にんじん だいこん もやし ほうれん草 いんげん こんにゃく いんげん	米 精麦 米油 ごま油 三温糖 中濃ソース	520	21.7	15.2	2.2
5	火		中華めん 牛乳 はるまき 海藻サラダ タンメン汁	牛乳 豚肉 はるまき 海藻ミックス ソフトチキン	キャベツ ねぎ もやし にんじん たら たけのこ きゅうり とうもろこし	中華めん ごま油 米油 青じそドレッシング	467	19.6	14.3	2.6
6	水		ごはん 牛乳 鶏肉のバジル焼き キャベツとツナのサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 ツナ 鶏肉 厚揚げ みそ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな バジル	米 三温糖 じゃがいも フレンチドレッシング	538	23.2	19.4	1.7
7	木		ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き こんにゃくのみそ炒め たら玉汁	牛乳 ぶり 鶏肉 たまご 豆腐	ごぼう レンコン たら にんじん えのき こんにゃく	米 米油 三温糖 かたくり粉	524	24.1	17.8	1.9
8	金	両幼稚園 両小学校	キムチチャーハン 牛乳 ポークシューマイ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 なたと 大豆 ポークシューマイ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 干しいたけ チンゲン菜 キムチ	米 米油 ごま油 ウェーブワンタン	552	19.4	16.2	2.2
11	月	笹小	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ シュリアンヌスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 パセリ	米 じゃがいも マヨネーズ カレー粉 ウスターソース	502	20.6	15.7	1.9
12	火		【ふくしま健康応援メニュー】 黒糖食パン 牛乳 栗のコロッケ 大根の梅ドレサラダ キャベツと鶏肉のカレーミルクスープ	牛乳 鶏肉 栗のコロッケ みそ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねりうめ かぼちゃ	食パン 玉砂糖 米油 バター カレー粉 梅ドレッシング	544	19.1	16.8	1.3
13	水		【笹原小学校リクエスト献立】 麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 もやしのナムル なめこ汁 焼きプリンタルト	牛乳 さばの味噌煮 凍り豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ なめこ こまつな 大豆もやし	米 精麦 ごま油 三温糖 焼きプリンタルト	643	21.1	25.7	2.2
14	木		ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の甘辛炒め キャベツのごまあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	米 かたくり粉 米油 三温糖 白ごま	543	21.9	18.2	1.8
15	金	笹幼	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ ーロゼリー（ブルーベリー味）	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり	米 米油 三温糖 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース ーロゼリー	492	14.7	15.4	1.7
18	月		ごはん 牛乳 納豆 切干大根とひじきのサラダ 肉じゃが	牛乳 納豆 ロースハム 豚肉 ひじき	切干大根 きゅうり とうもろこし にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ つきこん いんげん	米 米油 三温糖 じゃがいも 和風ドレッシング	476	18.1	12.8	1.3
19	火		コッペパン 牛乳 ポークウインナー コーンサラダ ポークビーンズ	牛乳 ポークウインナー ミックスビーンズ 豚肉	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト レモン パセリ	コッペパン 米油 じゃがいも 三温糖 鶏豚湯 マカロニ ウスターソース	523	21.0	22.8	1.9
20	水		ごはん 牛乳 県産鶏つくね（幼1コ、小・中2コ） 野菜のチャプチェ ほうれん草のみそ汁	牛乳 県産鶏つくね 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ ほうれん草	米 米油 はるさめ 三温糖 ごま油 さといも	466	18.5	12.7	1.4
21	木		【ふくしま旬の食材活用事業献立】 ごはん 牛乳 県産カジキカツ ひき菜炒り もやしのみそ汁	牛乳 県産カジキカツ 鶏肉 凍り豆腐 みそ	だいこん にんじん えだまめ しめじ もやし	米 米油 三温糖 中濃ソース	523	22.3	13.5	1.9
22	金		麦ごはん 牛乳 県産厚焼き玉子 こまつなの和え物 麻婆豆腐	牛乳 県産厚焼き玉子 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ たら キャベツ ねぎ しいたけ	米 精麦 ごま油 米油 三温糖 かたくり粉 オイスターソース	564	24.1	19.4	2.1
25	月		【11/24 良い日本食の日（和食の日）】 まいたけごはん 牛乳 赤魚のこうじ焼き ひじきの炒め煮 どんこ汁	牛乳 赤魚 鶏肉 豚肉 豆腐 こんぶ ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう えだまめ ねぎ こんにゃく とうもろこし まいたけ みずな	米 米油 三温糖 米こうじ パター	477	22.8	13.5	1.5
26	火	こども園	ソフトめん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ（幼1コ、小・中2コ） 大根と水菜のサラダ 五目うどん汁	牛乳 鶏肉 なたと ちくわ あおのり たまご	ごぼう にんじん ねぎ ほうれん草 しいたけ きゅうり だいこん	ソフトめん 米油 小麦粉 和風ドレッシング	490	22.4	13.4	2.1
27	水		ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース ブロッコリーと卵のサラダ 野菜スープ	牛乳 ミートハンバーグ いり玉子 ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しめじ ブロッコリー キャベツ	米 米油 マヨネーズ ハヤシルウ デミグラスソース	501	18.8	16.3	1.7
28	木		ごはん 牛乳 たらのごまみそ焼き 荳わかめの炒め物 油揚げのみそ汁	牛乳 たら 豚肉 油揚げ 荳わかめ みそ	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく	米 三温糖 米油 ごま油 白ごま じゃがいも	481	22.5	12.6	1.8
29	金		チキンカレー 牛乳 わかめサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	米 米油 三温糖 じゃがいも ごま油 カレー粉 カレールウ りんごゼリー	542	16.4	15.3	2.1

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

