

今月の主題：朝食をしっかりとろう
朝食をとるためには生活リズムを整えることが大切です。早寝早起きを心掛けましょう

Main menu table with columns for date, dish name, ingredients, food categories (red, green, yellow), seasonings, energy, and nutrients. Includes special days like 'Culture Day' and 'Good Teeth Day'.

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。

◎下線のは県内産、太字のは市内産の予定です

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には「適しお」マークがついています。

◎業者から学校へ直接配送になるもの

10日(金)納豆、 16日(木)県産りんごゼリー、 20日(月)お米のパバロア、 22日(水)ヨーグルト、 29日(木)洋梨ゼリー

今月1日あたりの平均栄養価 《 》内は基準値

Nutrition table with columns for district, energy (kcal), protein (g), fat (g), calcium (mg), and salt (g) for elementary and middle schools.



令和5年度 11月 献立表

日・曜	献立名 (後半)	赤の食品 ～血・肉・骨になる～		緑の食品 ～体の調子を整える～		黄の食品 ～働く力になる～		主な調味料		福島市 東部学校給食センター		
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	小	中	家庭で 補って欲しい食品					
16 木	ふくしま旬の食材活用メニュー	福島県の牛肉や伊達鶏、地元の野菜を組み合わせました。										
	ご飯	牛乳	生乳		ご飯							
	牛ステーキおろしソース		生ステーキ	だいこん	ドレッシング 三温糖	しょうゆ	698	791			魚介類	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり にんじん	ドレッシング		34.0	36.6				
	五目スープ		とり肉 とうふ	もやし しいたけ ほうれん草 ねぎ	ごま油	しょうゆ	1.8	2.2				
県産りんごゼリー				りんごゼリー								
中華めん	牛乳	生乳		中華めん								
17 金	しそぎょうざ (2個)		しそぎょうざ							757	いも類	
	大根ときゅうりのピリ辛和え		わかめ	きゅうり だいこん にんじん	三温糖 ごま油	しょうゆ ラー油		33.5				
	県産チャーシュー入り醤油ラーメンかけ汁		ぶた肉 なんと 県産チャーシュー	にんじん もやし コーン こまつな メンマ ねぎ		ラーメンスープ しょうゆ		5.5				
20 月	だいすき ふくしまの日 ～福島芋煮～	福島県の芋煮は「ぶた肉+しょうゆ+みそ」、山形県は「牛肉+しょうゆ」、宮城県は「ぶた肉+みそ」だそうです。										
	カルシウムご飯	牛乳	生乳		カルシウムご飯							
	さけのてり焼き		さけ			しょうゆ	613	721			海藻類	
	凍み豆腐入りおひたし		凍み豆腐	キャベツ ほうれん草 にんじん		しょうゆ	28.0	33.3				
	芋煮汁		ぶた肉 とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 白菜	さといも	みそ しょうゆ 七味唐辛子	2.0	2.3				
お米のパパロア (みかんソース)				お米のパパロア								
きのこご飯	牛乳	生乳	きのこご飯の素	ご飯								
21 火	県産キャベツメンチカツ	パックソース	メンチカツ		米油	パックソース	603	720			くだもの	
	ごま酢和え			もやし きゅうり にんじん	ごま ごま油 三温糖	しょうゆ	22.9	26.6				
	すまし汁		とり肉 とうふ なんと わかめ	にんじん たけのこ えのき みつば	さといも 麩	しょうゆ	3.1	3.9				
	麦ご飯	牛乳	生乳		麦ご飯							
22 水	りっちゃんサラダ		ハム こんぶ かつお節	きゅうり キャベツ にんじん コーン	三温糖 米油		670	795			緑黄色 野菜	
	ポークカレー		ぶた肉	玉ねぎ にんじん トマト	じゃがいも 米油 生クリーム	ルウ ソース チャツネ	22.4	26.0				
	ヨーグルト		ヨーグルト				2.0	2.6				
23 木	勤労感謝の日											
24 金	いい日本食 (1124) の日	「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されて、今年で10年になりました。										
	ご飯	牛乳	生乳		ご飯							
	さばの塩焼き		さばの塩焼き				649	777			緑黄色 野菜	
	五目豆		ぶた肉 大豆 こんぶ	にんじん ごぼう えだまめ	米油 三温糖	しょうゆ	27.0	31.8				
	みそけんちん汁		とり肉 とうふ	にんじん 白菜 だいこん まいたけ しいたけ ねぎ	さといも	みそ	2.5	2.9				
27 月	わかめご飯	牛乳	生乳		わかめご飯							
	県産五目厚焼きたまご		五目厚焼きたまご				595	709			その他の 野菜	
	ひじきとれんこんの炒め煮		ひじき さつまあげ	にんじん れんこん しめじ えだまめ	米油 三温糖	しょうゆ	23.1	27.1				
	さつまい		とり肉 とうふ 油あげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも	みそ	2.4	2.7				
28 火	南アメリカ・オセアニアの料理	南米でよく食べられているチミチュリソース (パセリと唐辛子のソース) を、トマト風味にアレンジしました。										
	コッパパン	牛乳	生乳		コッパパン							
	チキンステーキ サルサオニオンソース		チキンステーキ	玉ねぎ トマト パセリ		ケチャップ ソース はちみつ	676	846			海藻類	
	ポテトサラダ		ハム	玉ねぎ にんじん えだまめ コーン	ポテトサラダ	マヨネーズ	33.9	42.0				
かぼちゃのポタージュ		ベーコン 生乳	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	生クリーム	ルウ	3.0	4.0					
29 水	ご飯	牛乳	生乳		ご飯							
	県産かじきカツ	パックしょうゆ	かじきカツ		米油	しょうゆ	676	774			緑黄色 野菜	
	豆もやしのナムル			ほうれん草 豆もやし にんじん	ごま ごま油 三温糖	しょうゆ	28.0	30.7				
	豚汁		ぶた肉 とうふ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さといも	みそ 一味唐辛子	2.2	2.4				
洋梨ゼリー				洋梨ゼリー								
30 木	カルシウムご飯	牛乳	生乳		カルシウムご飯							
	しゅうまい (小1~小3:1個、小4~中学生、先生:2個)		しゅうまい				614	790			いも類	
	きゅうりとわかめのサラダ		わかめ	きゅうり もやし にんじん	ドレッシング		26.3	33.0				
	八宝菜		ぶた肉 えび いか うずらたまご	玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜 しいたけ	米油 三温糖 でんぱん	オスターソース しょうゆ	1.7	2.3				

