Aコース

余目小、矢野目小、大笹生小、笹谷小、飯坂小、
平野小、湯野小、庭坂小、庭塚小、水保小、
信陵中、大鳥中、平野中、西根中、吾妻中

［ 11月の献立予定表 ］

令和8年度　福島市中央学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちょうしをととのえる		黄の食品 ねつやちからのもとになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭でとりたい食品
2 月	ごはん	○		牛乳			ごはん		544 720	緑黄色野菜
	チゲスープ		ぶたにく,にくだんご,とうふ		にら	だいこん,えのきたけ,はくさいキムチ			21.0 27.3	
	キャベツのしおこんぶあえ		ちくわ	しおこんぶ	にんじん	きゅうり,キャベツ		ごま油,いりごま	17.0 20.5	
	きのこしゅうまい(小学1～4年生 1こ 小学5年生～中学生 2こ)		きのこしゅうまい						2.1 2.5	
4 水	荒井小6年宍戸花瑠さんの元気アップ献立	○		牛乳			ごはん		560 711	豆・豆製品
	ごはん　あさりのコンソメスープ		ベーコン,あさり		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		25.7 31.1	
	きのことあおなのいためもの		ウィンナー		にんじん,ほうれんそう	しめじ,キャベツ,コーン		ごま油	16.7 19.1	
	とりのからあげ		とりのからあげ					米油	2.2 2.9	
5 木	コッペパン	○		牛乳			コッペパン		696 936	海藻
	はくさいのクリームに		とりにく, だいず	牛乳,脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ,はくさい	じゃがいも,さつまいも	米油,ホワイトルウ	24.9 32.0	
	カラフルサラダ		ツナ		パプリカ,ブロッコリー	レモン,もやし			25.1 32.4	
	ポテトカップグラタン(かぼちゃ)		かぼちゃグラタン						2.4 3.3	
6 金	和食の日献立	○		牛乳			ごはん		560 713	果物
	ごはん　どさんこじる		ぶたにく,とうふ,みそ		にんじん	たまねぎ,コーン,ねぎ	じゃがいも		21.9 26.5	
	こまつなのごまあえ				こまつな,にんじん	キャベツ	さとう	ごま	16.4 18.6	
	いわしのうめに		いわしのうめに						2.2 2.5	
9 月	ごはん	○		牛乳			ごはん		559 718	魚・小魚類
	ぶたすきに		ぶたにく,とうふ		にんじん,こまつな	しょうが,ごぼう,干ししいたけ,はくさい	こんにゃく,さとう	米油	21.9 26.6	
	わかめサラダ		ハム	わかめ	にんじん	きゅうり,もやし			18.3 21.4	
	なっとう		なっとう						2.3 2.9	
10 火	ごはん	○		牛乳			ごはん		564 694	いも類
	ちゅうかスープ		とうふ		にんじん,チンゲンサイ	干ししいたけ,たまねぎ,メンマ		ごま油	22.2 25.0	
	きりぼしだいこんサラダ		ツナ		にんじん	きりぼしだいこん,きゅうり			17.5 18.8	
	ハンバーグバーベキューソース		ハンバーグ			りんご,たまねぎ,にんにく,レモン			2.2 2.5	
11 水	ごはん　さかなふりかけ	○		牛乳			ごはん		605 758	海藻
	なまあげのうまに		とりにく,なまあげ		にんじん,えだまめ	干ししいたけ,たまねぎ	じゃがいも,こんにゃく,さとう	米油	20.5 24.5	
	ごまねーずサラダ				ブロッコリー,にんじん	カリフラワー,キャベツ		卵なしマヨネーズ,ごま	19.8 23.0	
	りんご					りんご			1.6 1.9	
12 木	切れ目入り丸パン	○		牛乳			切れ目入り丸パン		625 850	魚・小魚類
	はくさいのコンソメスープ		ウィンナー		にんじん	たまねぎ,はくさい	じゃがいも		22.7 30.1	
	ほうれんそうサラダ				ほうれんそう,にんじん	コーン,キャベツ			23.6 30.9	
	ハムチーズフライ　パックソース		ハムチーズフライ					米油	2.9 4.1	
13 金	だいすきふくしまの日献立	○		牛乳			ごはん		559 710	豆・豆製品
	ごはん　いもにじる		とりにく,とうふ		にんじん	ごぼう,だいこん,しめじ	さといも,こんにゃく		25.9 31.5	
	やさいいため		ぶたにく		にんじん,パプリカ	しょうが,もやし		米油	18.3 21.1	
	さばのしおやき		さばのしおやき						2.4 2.9	
～　16日～20日は、県産食材使用強化週間です　福島市産や福島県産の食材が多く登場します　～										
16 月	ふくしま健康応援メニュー	○		牛乳			ごはん		576 734	緑黄色野菜
	ごはん　キャベツととりにくのごまみそしる		とりにく,あぶらあげ		にんじん	だいこん,しめじ,キャベツ,ねぎ	さつまいも	ごま	22.2 26.5	
	くきわかめのきんぴら		ぶたにく	くきわかめ	にんじん		こんにゃく,さとう	米油	18.7 21.7	
	県産とりつくね		とりつくね						2.6 3.1	
17 火	ちゅうかめん	○		牛乳			ちゅうかめん		555 726	その他の野菜
	しょうゆラーメンかけじる		ぶたにく, なると,やきぶた	わかめ	にんじん	はくさい,メンマ,ねぎ			22.8 29.5	
	もやしのナムル				ほうれんそう,にんじん	もやし		ごま	15.8 18.0	
	りんご					りんご			2.8 3.4	
18 水	実 湧 満 彩 ふくしま給食	○					ごはん		560 700	いも類
	ごはん　県産りんごゼリー			牛乳			りんごゼリー		23.6 28.3	
	ごもくスープ		ぶたにく, とうふ		にんじん,ほうれんそう	もやし,きくらげ			16.0 18.3	
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー,にんじん	キャベツ,きゅうり			1.7 2.0	
	市内産とりのみそやき		とりのみそやき							
19 木	コッペパン　県産なしジャム	○		牛乳			コッペパン,なしジャム		623 805	緑黄色野菜
	ミネストローネ		ウインナー,だいず		にんじん,トマト	にんにく,はくさい	じゃがいも,さつまいも,さとう		24.0 30.6	
	こまつなのサラダ		ハム		こまつな	コーン,もやし,きゅうり			19.4 23.5	
	県産キッシュふうオムレツ		キッシュふうオムレツ						2.2 3.0	
20 金	ふくしま 海の幸 山の幸 給食	○		牛乳			ごはん		586 708	豆・豆製品
	ごはん　県産なめこじる		とうふ,みそ		にんじん	だいこん,なめこ,ねぎ	じゃがいも		23.2 26.0	
	ほうれんそうのいそあえ			のり	ほうれんそう	もやし,キャベツ			15.5 15.9	
	県産カジキカツ　パックソース		カジキカツ					米油	2.1 2.3	
24 火	三河台小6年渡部晃さんの元気アップ献立	○		牛乳			わかめごはん		550 700	その他の野菜
	わかめごはん　だいこんのみそしる		あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん	じゃがいも		20.6 24.6	
	ビタミンAたっぷりサラダ		ツナ		にんじん,こまつな ブロッコリー	レモン,キャベツ			17.5 20.1	
	ウインナーいりたまごやき		ウインナーたまごまき						3.0 3.7	
25 水	かみかみ献立	○		牛乳			ごはん		589 766	果物
	ごはん　とりごぼうじる		とりにく, なまあげ		にんじん	ごぼう,れんこん,ねぎ	こんにゃく		20.4 25.5	
	たくあんあえ		かつおぶし		ほうれんそう,にんじん	たくあん,もやし		ごま	18.6 22.6	
	いかメンチカツ　パックソース		いかメンチカツ					米油	2.4 3.0	
26 木	切れ目入りコッペパン	○		牛乳			切れ目入りコッペパン		612 769	魚・小魚類
	ほうれんそうスープ				にんじん,ほうれんそう	たまねぎ,コーン	じゃがいも		22.8 27.9	
	はなやさいサラダ				ブロッコリー,にんじん	カリフラワー,だいこん			25.0 27.3	
	フランクフルト　ケチャップ＆マスタード		フランクフルト						3.1 3.9	
27 金	だいすきふくしまの日献立	○		牛乳			むぎごはん		640 759	緑黄色野菜
	むぎごはん　ポークカレー		ぶたにく		にんじん,トマト	にんにく,たまねぎ,りんご	じゃがいも	米油,カレールウ	21.2 24.8	
	りっちゃんサラダ		ハム,かつおぶし	こんぶ	にんじん	コーン,キャベツ,きゅうり	さとう	米油	17.0 19.2	
	おこめのババロア						おこめのババロア		1.8 2.1	
30 月	ごはん	○		牛乳			ごはん		566 708	豆・豆製品
	わかめスープ		とうふ	わかめ	にんじん	干ししいたけ,たまねぎ,ねぎ		ごま油	20.8 25.6	
	チャプチェ		ぶたにく		にんじん,パプリカ	しょうが,たけのこ	はるさめ,さとう	米油	14.6 18.1	
	しそぎょうざ(小学1～4年生 1こ 小学5年生～中学生 2こ)		しそぎょうざ						2.1 2.9	

今月の学校直送品：9日(月)納豆(サトー)、18日(水)県産りんごゼリー(丸和)、27日(金)お米のババロア(サトー)
福島市では市立小中学校の給食費完全無償化を実施しています。

※　都合により献立の内容が変わることがあります。
※　給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。
※　福島県産食材は下線、福島市産食材は**太字**で表記しています。

11月の平均栄養価

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
(小)	実施値	586	22.5	18.5	359	2.3
	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	350	1.9
(中)	実施値	747	27.6	21.6	398	2.9
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	2.4