Bコース

福一小、福二小、福四小、清明小、三河台小、
清水小、御山小、荒井小、佐倉小、佐原小、
大森小、野田小、清水中、西信中、信夫中

［ 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	荒井小6年宍戸花瑠さんの元気アップ献立 ごはん　あさりのコンソメスープ きのことあおなのいためもの とりのからあげ	○		牛乳			ごはん		560 711 25.7 31.1 16.7 19.1 2.2 2.9	豆・豆製品
			ベーコン,あさり		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
			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		
			とりのからあげ					米油		
4 水	ソフトめん チゲうどんかけじる キャベツのしおこんぶあえ 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)	○		牛乳			ソフトめん		579 795 25.4 34.2 17.5 21.2 2.5 3.1	緑黄色野菜
			ぶたにく, ささかまぼこ		にんじん, にら	だいこん, えのき, はくさいキムチ				
				しおこんぶ	にんじん	きゅうり,キャベツ		ごま油, ごま		
			きのこしゅうまい							
5 木	和食の日献立 ごはん　どさんこじる こまつなのごまあえ いわしのうめに	○		牛乳			ごはん		560 713 21.9 26.5 16.4 18.6 2.2 2.5	果物
			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			
					こまつな,にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
			いわしのうめに							
6 金	コッペパン はくさいのクリームに カラフルサラダ ポテトカップグラタン(かぼちゃ)	○		牛乳			コッペパン		696 936 24.9 32.0 25.1 32.4 2.4 3.3	海藻
			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		
			ツナ		パプリカ,ブロッコリー	レモン,もやし				
			かぼちゃグラタン							
9 月	ふくしま健康応援メニュー ごはん　キャベツととりにくのごまみそしる くきわかめのきんぴら 県産とりつくね	○		牛乳			ごはん		576 734 22.2 26.5 18.7 21.7 2.6 3.1	緑黄色野菜
			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		
			ぶたにく	くきわかめ	にんじん		こんにゃく,さとう	米油		
			とりつくね							
10 火	ごはん　さかなふりかけ なまあげのうまに ごまねーずサラダ りんご	○		牛乳			ごはん		605 758 20.5 24.5 19.8 23.0 1.6 1.9	海藻
			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		
					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		
						りんご				
11 水	ごはん ちゅうかスープ きりぼしだいこんサラダ ハンバーグバーベキューソース	○		牛乳			ごはん		564 694 22.2 25.0 17.5 18.8 2.2 2.5	いも類
			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		
			ツナ		にんじん	きりぼしだいこん,きゅうり				
			ハンバーグ			りんご,たまねぎ,にんにく,レモン				
12 木	だいすきふくしまの日献立 ごはん　いもにじる やさいいため さばのしおやき	○		牛乳			ごはん		559 710 25.9 31.5 18.3 21.1 2.4 2.9	豆・豆製品
			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			
			ぶたにく		にんじん,パプリカ	しょうが,もやし		米油		
			さばのしおやき							
13 金	切れ目入り丸パン はくさいのコンソメスープ ほうれんそうサラダ ハムチーズフライ　パックソース	○		牛乳			切れ目入り丸パン		625 850 22.7 30.1 23.6 30.9 2.9 4.1	魚・小魚類
			ウィンナー		にんじん	たまねぎ,はくさい	じゃがいも			
					ほうれんそう,にんじん	コーン,キャベツ				
			ハムチーズフライ					米油		
～　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	ごはん ぶたすきに わかめサラダ なっとう	○		牛乳			ごはん		559 718 21.9 26.6 18.3 21.4 2.3 2.9	魚・小魚類
			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		
			ハム	わかめ	にんじん	きゅうり,もやし				
			なっとう							
17 火	実 湧 満 彩 ふくしま給食 ごはん　県産りんごゼリー ごもくスープ ブロッコリーサラダ 市内産とりのみそやき	○		牛乳			ごはん		560 700 23.6 28.3 16.0 18.3 1.7 2.0	いも類
							りんごゼリー			
			ぶたにく, とうふ		にんじん,ほうれんそう	もやし,きくらげ				
					ブロッコリー,にんじん	キャベツ,きゅうり				
			とりのみそやき							
18 水	ちゅうかめん しょうゆラーメンかけじる もやしのナムル りんご	○		牛乳			ちゅうかめん		555 726 22.8 29.5 15.8 18.0 2.8 3.4	その他の野菜
			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				
					ほうれんそう,にんじん	もやし		ごま		
						りんご				
19 木	ふくしま 海の幸 山の幸 給食 ごはん　県産なめこじる ほうれんそうのいそあえ 県産カジキカツ　パックソース	○		牛乳			ごはん		586 708 23.2 26.0 15.5 15.9 2.1 2.3	豆・豆製品
			とうふ,みそ		にんじん	だいこん,なめこ,ねぎ	じゃがいも			
				のり	ほうれんそう	もやし,キャベツ				
			カジキカツ					米油		
20 金	コッペパン　県産なしジャム ミネストローネ こまつなのサラダ 県産キッシュふうオムレツ	○		牛乳			コッペパン,なしジャム		623 805 24.0 30.6 19.4 23.5 2.2 3.0	緑黄色野菜
			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			
			ハム		こまつな	コーン,もやし,きゅうり				
			キッシュふうオムレツ							
24 火	かみかみ献立 ごはん　とりごぼうじる たくあんあえ いかメンチカツ　パックソース	○		牛乳			ごはん		589 766 20.4 25.5 18.6 22.6 2.4 3.0	果物
			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			
			かつおぶし		ほうれんそう,にんじん	たくあん,もやし		ごま		
			いかメンチカツ					米油		
25 水	三河台小6年渡部晃さんの元気アップ献立 わかめごはん　だいこんのみそしる ビタミンAたっぷりサラダ ウインナーいりたまごやき	○		牛乳			わかめごはん		550 700 20.6 24.6 17.5 20.1 3.0 3.7	その他の野菜
			あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん	じゃがいも			
			ツナ		にんじん,こまつな ブロッコリー	レモン,キャベツ				
			ウインナーたまごまき							
26 木	だいすきふくしまの日献立 むぎごはん　ポークカレー りっちゃんサラダ おこめのババロア	○		牛乳			むぎごはん		640 759 21.2 24.8 17.0 19.2 1.8 2.1	緑黄色野菜
			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		
			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		
							おこめのババロア			
27 金	切れ目入りコッペパン ほうれんそうスープ はなやさいサラダ フランクフルト　ケチャップ＆マスタード	○		牛乳			切れ目入りコッペパン		612 769 22.8 27.9 25.0 27.3 3.1 3.9	魚・小魚類
					にんじん,ほうれんそう	たまねぎ,コーン	じゃがいも			
					ブロッコリー,にんじん	カリフラワー,だいこん				
			フランクフルト							
30 月	ごはん はくさいのみそしる ごまずあえ さばのみそに	○		牛乳			ごはん		579 709 26.2 29.2 16.9 18.1 2.2 2.5	海藻
			こうやどうふ		にんじん, にら	えのき, はくさい	じゃがいも			
					こまつな, にんじん	キャベツ	さとう	ごま油, ごま		
			さばのみそに							

今月の学校直送品：16日(月)納豆(サトー)、17日(火)県産りんごゼリー(丸和)、26日(木)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	588	23.0	18.6	367	2.3
	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	350	1.9
(中)	実施値	751	28.2	21.7	406	2.9
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	2.4