

朝食をしっかりとろう

11月こんだて表

令和7年度

福島市北部学校給食センター

曜日	主食	まごポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちようしをととのえる	黄色の食品 ねつやちからになる	主な調味料	小学校	中学校	目標値																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
4火		9	ツナごはんのぐ	ツナ	にんじん、えだまめ	たまねぎ、コーン	さとう、しょうゆ、みりん	587	716	緑黄色野菜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	すいとん		とりにく、あぶらあげ	にんじん	だいこん、はくさい、ねぎ	すいとん	みそ	23.3	27.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	くだもの(りんご)				りんご			16.3	18.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
5水		12	食べて応援！「ほたて」献立 ほたてメンチカツ	牛乳 ほたてメンチカツ		ごはん		319	431	果物																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	かいそうサラダ		わかめ	にんじん	もやし、きゅうり、コーン		ドレッシング	627	716																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	あきやさいのみそしる		あぶらあげ	にんじん	ごぼう、だいこん、はくさい、しめじ	さといも	みそ	22.1	24.7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
6木		9	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ		たまねぎ、マッシュルーム、しめじ	さとう、ケチャップ、ソース	663	765	海藻																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	フライドごぼうサラダ		サラダチキン	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、ごぼう		ドレッシング	26.0	29.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	やさいスープ		ベーコン、うすらのたまご	チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、コーン		ガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう	23.5	25.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
7金		10	えびしゅうまい(小1～4年1こ・小5～中2こ)	えびしゅうまい		ごはん		465	479	乳製品																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	パンパンジーサラダ		サラダチキン、くらげ	にんじん	だいずもやし、きゅうり、レモン		ドレッシング	644	815																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ちゅうかふうそぼろに		ぶたにく、なまあげ、うすらのたまご	にんじん、えだまめ	しいたけ、たまねぎ	じゃがいも、かたくりこ	さとう、ガラスープ、しょうゆ、みりん、しお	19.2	23.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
10月		11	余目小、大笹生小、平野小、湯野小	きなか、牛乳		コッペパン	さとう	680		魚・小魚類																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		卵なしマヨネーズ、す、さとう	24.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ポトフ		ウインナー、ベーコン	にんじん、ブロッコリー	だいこん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー	じゃがいも	オリーブ油	26.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	ヨーグルト			ヨーグルト				42.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	矢野目小、笹谷小、中学校		牛乳		コッペパン			654	703																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
10月		10	コールスローサラダ		にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	卵なしマヨネーズ、す、さとう	23.1	25.4	魚・小魚類																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ポトフ		ウインナー、ベーコン	にんじん、ブロッコリー	だいこん、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー	じゃがいも	オリーブ油	23.3	25.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ぬるチョコレート ヨーグルト			ヨーグルト		チョコレート		470	472																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			牛乳		ちゅうかめん			600	675																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			牛乳					27.1	31.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
11火		12	チーズポテト	ベーコン	チーズ	たまねぎ、コーン	コンソメ、しお、こしょう	27.1	31.5	豆・豆製品																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
しょうゆラーメンかけ汁	やきぶた、ぶたにく、なると	わかめ	にんじん、ほうれんそう	もやし、キャベツ、メンマ、ねぎ	じゃがいも	しょうゆ、ガラスープ、こしょう	14.6	18.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
12水		10	くだもの(みかん)		みかん			407	503	果物																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	和食の日「まごわやさしい」献立		牛乳	たまねぎ	ごはん		卵なしマヨネーズ	653	807																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	しろみさかなのマヨネーズやき		ホキ	たまねぎ			す、しょうゆ、さとう	26.9	31.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
12水		10	こまずあえ	ホキの切り身にマヨネーズソースをかけま	にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり	ごま、ごま油	22.2	27.6	果物																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	たまねぎとじゃがいものみそ汁		なまあげ	にんじん、こまつな	たまねぎ	じゃがいも	みそ	426	530																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			牛乳		ごはん			684	845																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
13木		8	福島市産とりにくのみそやき	とりにくのみそやき	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり	ドレッシング	29.9	37.3	いも																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	けんさんブロッコリーサラダ		福島市内産ハーブとりにくをみそ味でいただきます。	にんじん、ほうれんそう	もやし、きくらげ	りんごゼリー	ガラスープ、しょうゆ、しお、こしょう	25.0	31.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	五目スープ 県産りんごゼリー			ぶたにく、とうふ				274	344																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
14金		11	だいずきふくしまの日」献立	牛乳	こまつな	だいずもやし、もやし	卵なしマヨネーズ、みそ、さとう	634	759	海藻																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	けんさんごもくあつやきたまご		ごもくあつやきたまご	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ	さといも、こんにやく	ごまあぶら	24.0	27.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	みそマヨネーズあえ		ちくわ					20.7	24.0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
14金		11	いもにじる さかなふりかけ	ぶたにく、とうふ	にんじん	ごぼう、だいこん、ねぎ	みそ、ふりかけ	441	475	魚・小魚類																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ふくしま健康応援メニュー		牛乳	こめコッパン				648	905																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	けんさんたまごのキッシュふうオムレツ		県産キッシュ風オムレツ	こまつな	もやし、レモン、きゅうり	なしじゃム	ドレッシング	26.3	35.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
17月		10	こまつなサラダ けんさんなしじゃム	ツナ	こまつな	たまねぎ、エリンギ	さつまいも	20.7	28.4	魚・小魚類																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	とりにくブロッコリーのシチュー		とりにく、白いんげん豆	牛乳、生クリーム	ブロッコリー、にんじん	さつまいも	バター	366	480																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
18火		小11 中12	けんさんとりつくね	とりにく	牛乳	ごはん		602	776	その他の野菜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	くきわかめのみんぱら		だいず、さつまいも	にんじん	ごぼう	こんにやく	米油、ごま	さとう、しょうゆ	23.9		31.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	にらたまじる		とうふ、たまご	にんじん、にら	もやし、たまねぎ	かたくりこ	しょうゆ、みりん、しお	19.1	25.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
18火		小11 中12	(中学)アーモンドこざかな	かたくちいわし		アーモンド		413	573	果物																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	和食の日「まごわやさしい」献立		牛乳	ごはん				567	707																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	さばのカレーやきのりかつおあえ		さばのカレーやき	のり	ほうれんそう、にんじん	もやし		しょうゆ	25.6		32.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
19水		11	なめこじる	どうふ	なめこ、だいこん、こまつな	じゃがいも	みそ	16.3	20.7	緑黄色野菜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	かみかみ献立		牛乳	ごはん				337	412																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	メンチカツ バックソース		メンチカツ		米油	ソース		625	842																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
20木		9	かみかみサラダ	サラダチキン	くきわかめ	もやし、ごぼう	ドレッシング	22.1	31.1	その他の野菜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	だいこんとえのきのみそしる		とうふ	にんじん	だいこん、ねぎ、えのきたけ	じゃがいも	みそ	19.2	27.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			牛乳		ごはん、おおむぎ			335	428																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
21金		10	こんにやくサラダ	サラダチキン	にんじん	キャベツ、きゅうり	ドレッシング	661	787	その他の野菜																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	チキンカレー		とりにく	にんじん、トマト、グリーンピース	セロリー、たまねぎ、にんにく、りんご	じゃがいも	米油	19.3	23.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	おこめのパバロア				おこめのパバロア			20.4	23.6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
25火		13	いかメンチカツ	牛乳		おこめのパバロア		275	340	卵																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	こまつなごまあえ		いかにメンチカツ	こまつな、にんじん	もやし	米油	さとう、しょうゆ	659	884																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	ほうとうどんかけじる		ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、かぼちゃ	はくさい、だいこん、ねぎ、しめじ、しいたけ	さといも	みそ、しょうゆ、みりん	31.1	43.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
26水		12	和食の日「まごわやさしい」献立	牛乳	こまつな、にんじん	ごぼう	さとう、しょうゆ	20.3	25.9	海藻																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	いわしのオレンジに		いわしオレンジに	にんじん、さいいんげん	きりぼしだいこん、たけのこ	米油	しょうゆ さとう みりん	407	518																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	きりぼしだいこんのために		さつまいも、あぶらあげ	にんじん、こまつな	たまねぎ	じゃがいも	みそ	616	768																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
27木		9	にまじらしのみそしる	なっとう	牛乳	にんじん、さいいんげん	きりぼしだいこん、たけのこ	24.4	30.3	魚・小魚類																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	なっとう		牛乳		たまねぎ	じゃがいも	みそ	16.1	20.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	アーモンドとチーズのサラダ		チーズ	牛乳	キャベツ	ごはん	アーモンド	451	564																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
27木		9	にくじゃが	ぶたにく、なまあげ	にんじん、さいいんげん	たまねぎ	ドレッシング	653	824	魚・小魚類																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	くだもの(りんご)				りんご			25.4	32.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			牛乳		ごはん			18.6	23.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
28金		9	しそきょうざ(小1～4年1こ・小5～中2こ)	しそきょうざ		ごはん		374	470	いも																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	ホイコーロー		ぶたにく	にんじん、ピーマン	たけのこ、キャベツ、しょうが	かたくりこ	ごま油	584	760																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	はるさめスープ		とりにく、とうふ	にんじん、ほうれんそう	もやし、しいたけ、ねぎ	はるさめ	ちゅうかだし、テンメンジャン、しょうゆ、さとう	20.7	27.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										</

今月の学校直送品:10日(月)ヨーグルト(ヤクルト)、13日(木)りんごゼリー(丸和)、21日(金)お米のパバロア(サトー)、27日(木)納豆(サトー)

○福島市は給食費を1食あたり小学生175円、中学生180円補助しています。

※まごわやさしい献立…「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使った「食物せんいたっぷり」「ミネラルたっぷり」の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※まごポイント…「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」を使用した品数です。

※都合により献立の内容が変わることがあります。

※給食用食料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。

※学校には一週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。

※カルシウムの充足のため、中学校のみ月2～3回、カルシウム強化された米を入れた「Caごはん」を実施します。



11月の平均栄養価						
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩分 g
(小)	実施値 6,311	24.8	19.6	88	373	2
	基準値 6,500	21.1～32.5	14.4～21.6		350	1.9
(中)	実施値 7,772	29.8	22.8	113.1	426	2.5
	基準値 8,300	27.0～41.5	18.4～27.7		450	2.4