

11月のこんだてひょう

令和7年度
西部学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる	緑のなかま・ 体の調子を整える	黄色のなかま・ 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小 中	家庭で とって ほしい 食品		
			さかな にく たまご まめ類	牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい 色のうすいやさい くだもの きのこ			ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ
4 火	♪ かみかみの日・和食の日 ごはん 鶏ごぼう汁 さばのカレー焼き たくあんあえ	○	鶏肉、高野豆腐、 かつお節、さばの カレー焼き	生乳 にんじん、ほう れん草	ごぼう、れんこん、ね ぎ、たくあん、もやし	白米、里いも いりごま	564 683 kcal 24.7 29.4 g 17.4 20.0 g 2.1 2.6 g	くだもの	
5 水	麦ごはん 県産牛ハヤシライス イタリアンサラダ みかん	○	牛肉、ロースハム	生乳 にんじん	にんにく、玉ねぎ、マッ シュルーム、グリーンピー ス、カリフラワー、キャ ベツ、みかん	白米、麦、じゃがい も 米油、ハヤシル ウ、ドレッシング	637 763 kcal 20.0 24.4 g 17.2 19.8 g 2.1 2.6 g	小魚	
6 木	♪ だいすきふくしまの日 ～佐原小6年児童が考えた献立～ ごはん 豚汁 さんまのかば焼き ごぼうサラダ	○	豚肉、豆腐、み そ、さんまの開き	生乳 にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼ う、とうもろこし、きゅ うり	白米、じゃがい も、三温糖、片栗 粉	673 821 kcal 22.8 27.0 g 29.1 34.5 g 2.3 2.8 g	その他の 野菜	
11月7日(金)～13日(木)は「福島県産食材使用強化週間」です！									
7 金	米粉パン 県産梨ジャム 県産ほうれん草のトマトスープ 県産卵のキッシュ風オムレツ わかめサラダ	○	ウインナー、太 豆、ロースハム、 オムレツ	生乳 トマト、ほうれ ん草	にんにく、玉ねぎ、きゅ うり、もやし、梨ジャム	米粉パン、じゃがい も、三温糖	603 778 kcal 25.1 32.0 g 19.8 24.0 g 2.8 3.8 g	緑黄色 野菜	
10 月	ごはん 県産卵の中華スープ 県産たれ付き肉団子 (小1、中2こ) 県産牛ビビンバ ヨーグルト	○	鶏肉、豆腐、鶏 卵、牛肉、肉団子	生乳、ヨーグル ト	にら、もやし、 ほうれん草	白米、片栗粉、三 温糖	615 759 kcal 24.8 30.7 g 20.3 24.5 g 2.1 2.5 g	いも類	
11 火	♪ 和食の日 ごはん 県産なめこ汁 県産いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら	○	豆腐、みそ、鶏 肉、いわしの梅煮	生乳、茎わかめ	にんじん なめこ、ねぎ、ごぼう	白米、里いも、こ んにゃく、三温糖	570 688 kcal 23.8 27.7 g 17.5 19.9 g 2.1 2.7 g	くだもの	
12 水	中華めん しょうゆラーメンかけ汁 県産煮たまご キムチ和え	○	豚肉、焼き豚、う ずなると、煮たま ご	生乳、昆布	にんじん、小松 菜	中華めん ごま油、いりご ま	540 708 kcal 27.2 33.7 g 14.8 16.2 g 3.2 3.7 g	その他の 野菜	
13 木	♪ 美浦満彩・ふくしま旬の食材献立 ごはん 五目スープ 福島市内産鶏肉のみそ焼き 県産ブロッコリーサラダ 県産りんごゼリー	○	豚肉、豆腐、鶏の みそ焼き	生乳 にんじん、ほう れん草、ブロッ コリー	もやし、きくらげ、きゅ うり、キャベツ	白米、りんごゼ リー	654 785 kcal 28.5 34.0 g 24.5 28.6 g 2.1 2.4 g	小魚	
14 金	切れ目丸パン あさりのコンソメスープ 鮭フライ タルトソース 切干大根サラダ	○	ベーコン、あさ り、ハム、鮭フラ イ	生乳 にんじん	玉ねぎ、エリンギ、切干 大根、きゅうり	丸パン、じゃがい も	60 854 kcal 27.6 35.0 g 24.1 28.3 g 3.1 4.1 g	緑黄色 野菜	
11月17日(月)～21日(金)は「残食計量週間」です！ 6月より食べられるようになったかな？									
17 月	♪ 適いおの日 ごはん うずら卵のスープ 煮しぎようざ (小1、中2こ) ホイコーロー	○	うずら卵、豚肉、 ぎょうざ	生乳 にんじん、チン ゲンサイ、ピー マン	干しいたけ、玉ねぎ、 しょうが、たけのこ、 キャベツ	白米、三温糖、片 栗粉	557 709 kcal 18.7 22.6 g 18.7 23.5 g 1.8 2.2 g	豆類	
18 火	♪ 中学生地理「日本のさまざまな 地域～関東地方～」に関連した献立 ごはん 牛鍋煮 納豆 小松菜のサラダ 夢オレンジ	○	牛肉、厚揚げ、ツ ナ、納豆	生乳 にんじん、小松 菜	ごぼう、はくさい、えの きだけ、ねぎ、レモン、 もやし、夢オレンジ	白米、こんにゃ く、三温糖	622 749 kcal 26.1 31.3 g 20.0 23.5 g 2.0 2.6 g	その他の 野菜	
19 水	♪ だいすきふくしまの日 ～いも煮を味わう献立～ ゆかりごはん 芋煮汁 県産鶏つくね ごまねーずサラダ	○	豚肉、鶏つくね、 みそ	生乳 赤しそ、にんじ ん	だいこん、しめじ、ね ぎ、とうもろこし、きゅ うり、キャベツ	白米、里いも ドレッシング、 卵不使用マヨ ネーズ	588 712 kcal 20.1 23.6 g 21.0 24.3 g 2.4 3.0 g	くだもの	
20 木	麦ごはん きのこカレー フルーツ杏仁 (中) ベビーチーズ	○	豚肉	生乳、 (中) チーズ	にんじん、トマ ト	にんにく、玉ねぎ、しめ じ、まいたけ、りんご、 みかん、黄桃、パイナップ ル	白米、麦、じゃがい も、杏仁豆腐	623 817 kcal 18.6 25.4 g 15.1 22.5 g 1.4 2.3 g	緑黄色 野菜
21 金	切れ目丸パン えびボールスープ ハムチーズフライ ソース 花野菜サラダ	○	えびボール、ハム チーズフライ	生乳 にんじん、チン ゲンサイ、ブ ロccoli	干しいたけ、玉ねぎ、 メンマ、カリフラワー、 キャベツ	丸パン ごま油、米油	627 853 kcal 24.9 32.7 g 23.0 30.2 g 3.5 4.5 g	いも類	
25 火	♪ 小学5年生家庭 「食べて元気に」に関連した献立 ごはん 煮干しのみそ汁 さんまの生姜煮 ごましょうゆ和え	○	油揚げ、みそ、サ ラダチキン、さん まの生姜煮	生乳、粉末煮干 し	にんじん、ほう れん草	だいこん、ねぎ、キャベ ツ	白米、じゃがいも ごま油、すりご ま	697 708 kcal 21.7 24.9 g 21.8 24.4 g 2.2 2.8 g	その他の 野菜
26 水	ソフトめん カレー南蛮かけ汁 ウインナー入りたまご焼き ビタミンAたっぷりサラダ	○	鶏肉、うずな ると、ツナ、ウイ ナー入りたまご焼 き	生乳 にんじん、小松 菜、ブロッコ リー	玉ねぎ、干しいたけ、 しめじ、ねぎ、レモン、 キャベツ	ソフトめん、片栗 粉	640 821 kcal 26.8 33.5 g 20.2 22.3 g 2.9 3.5 g	豆類	
27 木	♪ 無償提供食材を使った献立 ごはん どさんこ汁 北海道産はたてメンチカツ ソース 塩昆布入り浅漬け	○	豚肉、豆腐、み そ、はたてメンチ カツ	生乳、昆布	にんじん	にんにく、玉ねぎ、とう もろこし、ねぎ、きゅ うり、キャベツ	白米、じゃがいも バター、いりご ま、米油	606 696 kcal 21.1 23.4 g 17.7 18.5 g 2.4 2.8 g	くだもの
28 金	♪ ふくしま健康応援メニュー アップルパン 鶏肉とブロッコリーのクリームシチュー こんにゃくサラダ みかんクレープ	○	鶏肉、大豆、白 いんげん豆	生乳、脱脂粉乳	にんじん、ブ ロccoli	ドライアップル、玉ね ぎ、とうもろこし、きゅ うり、キャベツ	コッパパン、さつ まいも、サラダこ んにゃく、みかん クレープ	727 936 kcal 23.6 30.0 g 23.0 26.7 g 1.9 2.7 g	緑黄色 野菜
学校直送：10日(月) ヨーグルト/給食会 13日(木) 県産りんごゼリー/丸和 18日(火) 納豆/サトー商会 28日(金) みかんクレープ/サトー商会									

学校直送：10日(月) ヨーグルト/給食会 13日(木) 県産りんごゼリー/丸和 18日(火) 納豆/サトー商会 28日(金) みかんクレープ/サトー商会

- ※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。
- ※ 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。
- ※ 福島県産食材には下線が引いてあります。
- ※ (中)は、中学生のみの提供です。
- ※ 11月28日(金)「鶏肉とブロッコリーのクリームシチュー」は、ふくしま健康応援メニューです。

11月のめあて
朝食をしっかりとろう

11月の1日あたりの平均栄養価 << 内は基準値			
区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
小学校	617<650>	23.7<21.1～32.5>	20.3<14.4～21.7>
中学校	769<830>	29.0<27.0～41.5>	24.0<18.4～27.7>

カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
356<350>	2.4<1.9>
414<450>	3.0<2.4>