

日・曜	献立名（前半）	牛乳	赤の食品 ～血や肉や骨になる～	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	エネルギー（kcal）		家庭で補って欲しい食品				
			さかな 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 きのこ くだもの	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ		たんぱく質（g）			
										塩分（g）			
			小	中									
4 火	☆東北地方の料理☆	○	東北地方には寒い冬を乗り越えるために様々な郷土料理があります						612 26.6 2.2	727 30.5 2.5	卵類		
	ごはん			牛乳			ごはん						
	ささかまぼこ（宮城）		ささかまぼこ										
	ひきな炒り（福島）		凍み豆腐、さつまあげ		にんじん、小松菜	大根	三温糖	米油				しょうゆ	
	だまこ汁（秋田）		とり肉、油あげ		にんじん、せり	ごぼう、まいたけ、白菜、ねぎ	だまこもち	ごま油				しょうゆ	
5 水	ごはん	○		牛乳			ごはん			634 20.8 1.8	752 23.9 2.6	魚介類	
	海そうサラダ		ツナ	海そうミックス	にんじん	もやし、きゅうり、コーン			ドレッシング				
	チキンカレー		とり肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、チャツネ	じゃがいも	米油、生クリーム	ソース、ガラスープ、カレールウ				
	みかん					みかん							
6 木	切り目入り丸パン	○		牛乳			切り目入り丸パン			613 22.6 3.4	768 27.7 4.2	くだもの	
	ハムチーズサンドフライ		ハムチーズサンドフライ					米油					
	カラフルサラダ		サラダチキン		にんじん、カラピーマン	キャベツ、きゅうり	三温糖	米油	しょうゆ、米酢				
	さつまいものスープ		ベーコン		にんじん	玉ねぎ、大根、ぶなしめじ、まいたけ	さつまいも		しょうゆ、コンソメ				
7 金	☆かみかみ献立☆	○	11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べましょう						651 29.6 1.5	784 35.2 2.2	海藻類		
	麦ごはん			牛乳			麦ごはん						
	さばのカレー焼き		さばのカレー焼き										
	ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	きゅうり、もやし、ごぼうサラダ、枝豆		ドレッシング					
	のっぺい汁		とり肉、生あげ		にんじん、絹さや	ごぼう、大根、しいたけ	さといも、でんぷん					しょうゆ	
10 月	☆実習生考案スープ☆	○	桜の聖母短期大学2年生が考案した減塩スープです						655 23.3 2.1	758 28.0 2.7	いも類		
	ごはん			牛乳			ごはん						
	春巻き		春巻き										
	いかとブロッコリーの炒め物		いか		ブロッコリー、にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ、たけのこ、玉ねぎ	でんぷん	ごま油				トウバンジャン、しょうゆ、オイスターソース	
	中華スープ		とり肉、とうふ		にんじん、小松菜	玉ねぎ、しいたけ、きくらげ、コーン、えのきたけ	じゃがいも	ごま油				ガラスープ、しょうゆ	
11 火	11月は四中、岳陽中があげパン、12月は一中、二中、三中、渡利中があげパン、1月は南向台小、岡山小、月輪小があげパンです												
	四中 岳陽中	きなこ揚げパン	○	きなこ	牛乳			コッペパン、グラニュー糖	米油		721 30.6 3.5	魚介類	
		レモンあえ		ツナ		にんじん	もやし、キャベツ、枝豆、レモン	三温糖	米油	しょうゆ			
		肉団子と秋野菜のスープ		ミートボール		にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ、白菜、こねぎ	さつまいも、春雨		ガラスープ、しょうゆ			
		型抜きチーズ			チーズ								
	一中 二中 三中 渡利中 南向台小 岡山小 月輪小	コッペパン	○		牛乳			コッペパン			604 24.5 2.9	703 28.0 3.5	魚介類
		県産なしジャム						なしジャム					
		レモンあえ		ツナ		にんじん	もやし、キャベツ、枝豆、レモン	三温糖	米油	しょうゆ			
		肉団子と秋野菜のスープ		ミートボール		にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ、白菜、こねぎ	さつまいも、春雨		ガラスープ、しょうゆ			
		型抜きチーズ			チーズ								
12 水	☆東北地方の料理☆	○	長い冬に備えた漬物や、厳しい冬を越すための鍋料理が特徴です						705 29.7 2.5	くだもの			
	カルシウムごはん			牛乳			カルシウムごはん						
	きんぴら肉団子（2個）		きんぴら肉団子										
	おみ漬け（山形）				小松菜、にんじん	切干大根、しょうが		しょうゆ、ドレッシング					
	いもの子汁（岩手）		とり肉、とうふ		にんじん	ごぼう、まいたけ、ねぎ	さといも、こんにゃく				しょうゆ、だししょうゆ		
13 木	ごはん	○		牛乳			ごはん			617 24.7 1.8	743 29.3 2.2	小魚類	
	チキンステーキバーベキューソース		チキンステーキ			りんご、玉ねぎ、にんにく、レモン	三温糖		しょうゆ				
	塩いそあえ			のり	小松菜、にんじん	もやし、キャベツ、		ごま油					
	秋野菜のみそ汁		とうふ、油あげ		にんじん	大根、ぶなしめじ、ねぎ	さつまいも		みそ				
14 金	地場産物活用週間《11月14日～11月20日》福島県産食材の恵みがたっぷりです！												
	中華めん	○		牛乳			中華めん			605 28.8 4.2	713 33.5 5.0	豆・豆製品	
	県産味付け煮たまご		味付け煮たまご										
	大根ときゅうりのピリ辛あえ			わかめ	にんじん	きゅうり、大根	三温糖	ラー油、ごま油	しょうゆ、米酢				
	喜多方ラーメンかけ汁		ぶた肉、なると、焼きぶた		にんじん、ほうれん草	もやし、メンマ、コーン、ねぎ		ラーメンスープ、しょうゆ、ガラスープ					

◎福島市は給食費を補助しています。（1食あたり小学生175円、中学生180円）

◎下線のものは県内産、**太字**のものは市内産の予定です。

◎業者から学校へ直接配送になるもの

18日（火）納豆、19日（水）県産りんごゼリー、27日（木）会津ヨーグルト

◎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。

◎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。

今月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）	カルシウム（mg）	食塩（g）
小学校	638《650》	26.5《21～32.5》	19.2《14.4～21.7》	362《350》	2.4《2.0未満》
中学校	756《830》	30.9《27～41.5》	21.8《18.4～27.7》	391《450》	2.9《2.5未満》



日・曜	献立名（後半）	牛乳	赤の食品 ～血や肉や骨になる～	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	エネルギー（kcal）		家庭で補って欲しい食品								
			さかな 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 きのこ くだもの	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ		たんぱく質（g）							
			ににく まめ類				ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ		塩分（g）							
										小 中							
17月	☆だいすきふくしまの日☆	○	福島の芋煮はみそとしょうゆをベースに味付けするのが特徴です						608 29.9 2.0	705 34.1 2.2	小魚類						
	ごはん			牛乳			ごはん										
	県産とりつくね																
	凍みどうふ、かつお節				ほうれん草、にんじん	もやし		しょうゆ、だし しょうゆ									
	芋煮汁				にんじん	大根、ごぼう、白菜、ぶなしめじ、ねぎ	さといも、こんにゃく	みそ、しょうゆ、七味とうがらし									
18火	カルシウムごはん	○		牛乳			カルシウムごはん			647 28.7 1.8	775 34.6 2.0	海藻類					
	県産納豆			納豆				納豆のたれ									
	わさびドレッシングあえ			サラダチキン	のり	枝豆、もやし、キャベツ、わさび		米油、ごま しょうゆ、米酢									
	県産豚のすき煮			ぶた肉		にんじん、グリーンピース	しょうが、ごぼう、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ	こんにゃく、三温糖	米油 しょうゆ								
	りんご					りんご											
19水	☆ふくしま旬の食材献立☆	○	福島市、福島県産の旬の食材を積極的に使った献立です						696 29.7 1.7	830 35.3 2.0	卵類						
	ごはん			牛乳			ごはん										
	福島市産とりのみそ焼き																
	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		ドレッシング									
	五目スープ				ぶた肉、とうふ	にんじん、ほうれん草	きくらげ、もやし	ごま油				ガラスープ、しょうゆ					
20木	県産りんごゼリー	○					りんごゼリー			654 26.8 3.1	775 31.8 4.0	魚介類					
	米粉コッパパン			牛乳			米粉コッパパン										
	県産ももジャム						ももジャム										
	県産キッシュ風オムレツ				キッシュ風オムレツ												
	こんにゃくサラダ				サラダチキン	にんじん	キャベツ、きゅうり	こんにゃく	ドレッシング								
21金	具だくさんトマトのミネストローネ	○			とり肉、ミックスビーンズ、大豆	にんじん、上マト	にんにく、玉ねぎ	じゃがいも、シェルマカロニ	オリーブ油	ケチャップ、コンソメ	647 27.4 1.7	741 30.7 2.0	くだもの				
	ごはん			牛乳			ごはん										
	県産かじきカツ				かじきカツ			米油									
	パックソース							ソース									
	ひじきサラダ				ツナ	ひじき	小松菜、にんじん、	もやし、レモン		ドレッシング							
25火	根菜汁	○			とり肉、とうふ	にんじん	ごぼう、れんこん、ねぎ	さといも	ガラスープ、しょうゆ	658 26.4 2.6	790 31.3 3.1	豆・豆製品					
	ふくしま健康応援メニュー		食材のうま味やだしをきかせたおいしい減塩スープです						676 25.0 2.1				784 28.4 2.3	豆・豆製品			
	黒パン			牛乳			黒パン										
	県産五目厚焼きたまご				五目厚焼きたまご												
	ごまねーずサラダ				サラダチキン	にんじん	れんこん、キャベツ、もやし	ごま							たまご不使用マヨネーズ、しょうゆ		
26水	とり肉とブロッコリーのクリームスープ	○			とり肉、白いんげん	牛乳	ブロッコリー、にんじん	玉ねぎ、にんにく		じゃがいも	米油、バター	ポタージュールウ、ガラスープ			596 25.6 1.5	716 30.2 2.2	魚介類
	☆北海道の料理☆		北海道は、海の幸・山の幸が豊富で魚介類や昆布など様々な特産品に恵まれています						750 32.5 3.5	888 37.7 4.4	海藻類						
	カルシウムごはん			牛乳			カルシウムごはん										
	ほたてカツ				ほたてカツ			米油									
	パックタルタルソース							タルタルソース									
27木	キャベツの塩昆布あえ	○			ツナ	塩昆布	にんじん	きゅうり、キャベツ						だししょうゆ	596 25.6 1.5	716 30.2 2.2	魚介類
	どさんこ汁				ぶた肉、とうふ	にんじん	玉ねぎ、コーン、ねぎ、しょうが、にんにく	じゃがいも、こんにゃく	バター	みそ							
	☆実習生考案献立☆		桜の聖母短期大学2年生が考案した減塩スープです						750 32.5 3.5	888 37.7 4.4	海藻類						
	ごはん			牛乳			ごはん										
	ビビンバの具				ぶた肉		ほうれん草、にんじん	にんにく、ぜんまい、大豆もやし				三温糖	ごま油、ごま	しょうゆ、ビビンバの素			
28金	卵とトマトのキムチスープ	○			ベーコン、卵		にんじん、にら、小松菜、トマト	しいたけ、玉ねぎ、白菜キムチ				でんぱん		ガラスープ、しょうゆ	750 32.5 3.5	888 37.7 4.4	海藻類
	会津ヨーグルト				ヨーグルト												
	ソフトめん				牛乳			ソフトめん									
	きのこしゅうまい（小1～小3：1個 小4～中学生、先生：2個）																
	かぼちゃサラダ				チーズ	かぼちゃサラダ、にんじん	玉ねぎ、きゅうり		マヨネーズ、米酢								
28金	カレー南蛮かけ汁	○			とり肉、なると、油あげ		にんじん、ほうれん草	にんにく、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ	米油	しょうゆ、カレー粉		750 32.5 3.5	888 37.7 4.4	海藻類			

おいしさのヒミツ

11月15日はこんぶの日です。
こんぶのうま味を感じましょう。







