



11月

## こんたてひょう

白沢中学校



栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月 火 水 木 金

11月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・ほうれんそう・大根・白菜・ねぎ・じゃがいも・キャベツ・りんご・山芋」です。

\*献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人が物をもららる際に、實際に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもつことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちうそ（馳走）」は、食事を用意する意匠がついた走り回る人の姿を表現する言葉です。来上がるごとに感謝の気持ちが込められています。



<b>3</b> 	<b>4</b> 小松葉のおひたし 鶏肉と大豆の甘辛炒め 	<b>5</b> 磯辺和え タラのホイル蒸し 	<b>6</b> ミニココア揚げパン 海藻サラダ 	<b>7</b> 【あおもり県産ホタテ使用】 パックソース 白菜のゆず風味あえ ホタテメンチカツ 
牛乳 ぶたにく みそとりにく だいす かつおぶし たいこん にんじん ごぼう しいたけ れんこん ねぎ しょうが ビーマン こまつな キャベツ 米 さといも こんぶにんごまあぶら でんぶん こめあぶら さんおんとう ごま 636 27.2 19.2 2.0 747 31.8 21.4 2.2	牛乳 とうふ たら チーズ のり えのきたけ にんじん みつば しめじ たまねぎ ほうれんそう もやし 米 605 27.1 12.7 1.7 699 31.8 13.6 2.1	牛乳 あぶらあげ とりにく かいそうミックス かまぼこ にんじん ねぎ はくさい こまつな ゆずかじゅう 米 615 27.3 18.6 3.5 783 33.9 21.3 4.3	牛乳 とうふ わかめ みそ ホタテメンチカツ にんじん ねぎ はくさい こまつな ゆずかじゅう 米 じゃがいも こめあぶら ジョウハクコア こめあぶら さんおんとう ごま 607 22.6 16.3 2.3 679 24.0 16.4 2.4	牛乳 とうふ わかめ みそ ホタテメンチカツ にんじん ねぎ はくさい こまつな ゆずかじゅう 米 じゃがいも こめあぶら ジョウハクコア こめあぶら さんおんとう ごま 622 32.1 20.4 2.2 732 37.6 23.2 2.5
<b>10</b> <地場産物活用週間> 11/10～11/14 わかめとツナの和えもの 納豆 	<b>11</b> もやしのサラダ パオズ(小1コ、中2コ) 	<b>12</b> 青大豆とごぼうの炒め煮 常盤牛のいわし梅煮 	<b>13</b> りんご コーンサラダ 	<b>14</b> おかか和え さばの甘みそ焼き 
牛乳 とうふ みそ なつとう わかめ ツナ キヤペツ にんじん たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり 米 こんにゃく しろはなめ バター こめあぶら 595 29.4 15.9 2.1 705 34.8 17.7 2.5	牛乳 ぶたにく いか えび うずらのたまご パオズ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ きぬや しうが もやし きゅうり コーン 米 オイスターソース こめあぶら でんぶん こま あぶら 623 30.0 18.0 2.1 779 37.4 22.0 2.7	牛乳 なまあげ みそ だいす あおだいす ぶたにく いわしのうに 牛乳 とりにく スキムミルク にんじん しょうが にんじん たまねぎ コーン キヤベツ きゅうり りんご 米 さといも さんおんとう こんにゃく こめあぶら あぶら 616 27.6 17.9 2.1 727 32.3 20.1 2.6	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さば かつおぶし にんじん ねぎ ほうれんそう 米 じやがいも こんにゃく こめあぶら さんおんとう ごま 675 19.6 21.6 2.0 795 22.6 24.3 2.4	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さば かつおぶし にんじん ねぎ ほうれんそう 米 じやがいも こんにゃく こめあぶら さんおんとう ごま 622 32.1 20.4 2.2 732 37.6 23.2 2.5
<b>17</b> ほうれん草のごま和え 厚焼き玉子 	<b>18</b> <ふくしま健康応援メニュー！> わふうサラダ にくだんご(2コ) 	<b>19</b> ひじきサラダ さんまの蒲焼き 	<b>20</b> たまごサンドの具 とりにくのアリヤキ 	<b>21</b> ぶりかけ まめとささみのサラダ さけのしおこうじやき 
牛乳 とうふ みそ たまごやき わかめ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう もやし 米 じゃがいも ごま ジョウハクコア 568 23.1 16.7 2.5 669 26.5 18.5 3.0	牛乳 とりにく にくにだんご わかめ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ もやし 米 ドレッシング ジャガイモ バター ピニーズピューレ 576 24.9 15.1 1.8 693 27.5 16.8 2.6	牛乳 あぶらあげ みそ さんま ひじき ロースハム だいこん にんじん ねぎ にんにく きゅうり たまねぎ 米 じゃがいも こめあぶら さんおんとう 568 23.1 16.7 2.5 669 26.5 18.5 3.0	牛乳 とりにく たまごサラダ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり じよパン あめあぶら じゃがいも ノエッグマヨネーズ 牛乳 ぶたにく とうふ みそ だいす さけ とりにく にんじん しめじ しいたけ ねぎ 米 じょうはくとう こめあぶら ぶりかけ 594 32.9 16.3 2.1 698 38.8 18.1 2.4	牛乳 ぶたにく とうふ みそ だいす さけ とりにく にんじん しめじ しいたけ ねぎ 米 じょうはくとう こめあぶら ぶりかけ 594 32.9 16.3 2.1 698 38.8 18.1 2.4
<b>24</b> <b>勤労感謝の日</b> <b>振替休日</b>	<b>25</b> パックソース からし和え ハムチーズフライ 	<b>26</b> キムチ炒め ほっけのしお焼き 	<b>27</b> 秋の彩りサラダ 塩だれ焼き肉 	<b>28</b> <あおもり県産ホタテ献立> ごまだれッシング和え 和風ホタテハンバーグ 
牛乳 なまあげ みそ ハムチーズフライ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ほうれんそう もやし 米 こめあぶら 597 21.9 19.1 1.8 702 25.0 21.4 1.9	牛乳 なまあげ ぶたにく ほっけ れんこん もやし にんじん ねぎ はくさい にら はくさいキムチ にんじん しょウガ 米 こめあぶら ごまあぶら じゃがいも スピーチス ノエッグマヨネーズ 576 28.2 15.7 2.3 680 33.2 17.4 2.8	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶたにく とうばん じょんじん だいこん ねぎ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ 米 じょうはくとう ごまあぶら さつまいも ミック スピーチス ノエッグマヨネーズ 牛乳 たまご とうふ ホタテハンバーグ ねぎ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ 米 ごま じょうはくとう ごまあぶら かたりこ ドレッシング かたりこ ドレッシング 579 28.0 16.4 2.6 671 30.9 17.7 2.9	牛乳 たまご とうふ ホタテハンバーグ ねぎ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ 米 じょうはくとう ごまあぶら さつまいも ミック スピーチス ノエッグマヨネーズ 牛乳 たまご とうふ ホタテハンバーグ ねぎ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ 米 ごま じょうはくとう ごまあぶら かたりこ ドレッシング かたりこ ドレッシング 579 28.0 16.4 2.6 671 30.9 17.7 2.9	

赤  
緑  
黄  
栄養量小  
栄養量中赤  
緑  
黄  
栄養量小  
栄養量中赤  
緑  
黄  
栄養量小  
栄養量中赤  
緑  
黄  
栄養量小  
栄養量中赤  
緑  
黄  
栄養量小  
栄養量中