



11月 こんだてひょう



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、れもやし・ほうれん草・ねぎ・じゃが芋・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

「いただきます」は、食べ物をいただくときに、心をこめて「いただきます」といいます。これは、食べ物をいただくことに感謝の気持ちを表す言葉です。



ごちそうさまでした

「ごちそうさまでした」は、食べ物をいただいた後に、心をこめて「ごちそうさまでした」といいます。これは、食べ物をいただくことに感謝の気持ちを表す言葉です。



3



4

小松菜のおひたし

鶏肉と大豆の甘辛炒め

ごはん けんちん みそ汁

牛乳	ぶたにく	みそ	とり	くだいず	かつおぶし
だいにん	にんじん	ごぼう	しいたけ	れんこん	ねぎ
しょうが	ピーマン	こまつな	キャベツ	米	さといも
こんにやく	こんにやく	ごまあぶら	でんぶ	ごまあぶら	さんおんとう
ごま					
636	27.2	19.2	2.0		
747	31.8	21.4	2.2		

5

磯辺和え

たらほイル蒸し

ごはん すまし汁

牛乳	とうふ	たら	チーズ	のり	
えのきたけ	しいたけ	ごぼう	ねぎ	ほうれん草	だいこん
えだまめ	きゅうり				
米					
605	27.1	12.7	1.7		
699	31.8	13.6	2.1		

6

ミニコア揚げパン

海藻サラダ

ソフトめん きつねうどん かけ汁

牛乳	あぶらあげ	とり	かい	そう	ミックス
かまぼこ					
だいにん	にんじん	しいたけ	ごぼう	ねぎ	ほうれん草
だいこん	えだまめ	きゅうり			
米					
615	27.3	18.6	3.5		
783	33.9	21.3	4.3		

7

【あおもり県産ホタテ使用】

白菜のゆず風味あえ

ホタテメンチカツ

ごはん わかめ汁

牛乳	とうふ	わかめ	みそ	ホタテメンチカツ	
だいにん	にんじん	ねぎ	ほくさい	こまつな	
ゆず	かじゅう				
米	じゃがいも	こめあぶら	しょうはくとう		
607	22.6	16.3	2.3		
679	24.0	16.4	2.4		

10

〈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

ごはん 石狩汁

牛乳	さけ	とうふ	みそ	なつとう	わかめ
ツナ					
キャベツ	にんじん	たまねぎ	ねぎ	しめじ	きゅうり
レモン	かじゅう				
米	こんにやく	しほ	なまめ	バター	こめあぶら
しょうはくとう					
595	29.4	15.9	2.1		
705	34.8	17.7	2.5		

11

もやしのサラダ

パオズ(小1コ、中2コ)

ごはん 八宝菜

牛乳	ぶたにく	いか	えび	うずら	たまご
パオズ					
にんじん	たまねぎ	ほくさい	たけのこ	しいたけ	きぬさや
しょうが	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	ごまあぶら	
623	30.0	18.0	2.1		
779	37.4	22.0	2.7		

12

青大根とごぼうの炒め煮

電鍋ものいわし梅煮

ごはん 寒だくさん汁

牛乳	なまあげ	みそ	だいたいず	あおだいず	
ぶたにく	いわし				
だいにん	にんじん	ねぎ	こまつな	ごぼう	
米	さといも	さんおんとう	こんにやく	こめあぶら	
616	27.6	17.9	2.1		
727	32.3	20.1	2.6		

13

りんご

コーンサラダ

チキン カレーライス

牛乳	とり	にく	スキムミルク		
にん	にく	しょうが	にんじん	たまねぎ	コーン
キャベツ	きゅうり	りんご			
米	こめあぶら	じゃがいも	カレー	ウ	
しょうはくとう					
675	19.6	21.6	2.0		
795	22.6	24.3	2.4		

14

おかか和え

さばの甘みそ焼き

ごはん 豚汁

牛乳	ぶたにく	とうふ	みそ	さば	かつおぶし
ごぼう	だいにん	にんじん	ねぎ	ほうれん草	
キャベツ					
米	じゃがいも	こんにやく	ごまあぶら	さんおん	とう
ごま					
622	32.1	20.4	2.2		
732	37.6	23.2	2.5		

17

ほうれん草の ごま和え

厚焼き玉子

わかめごはん 大根の みそ汁

牛乳	とうふ	みそ	たまご	やき	わかめ
にんじん	だいにん	ねぎ	ほうれん草	もやし	
米	じゃがいも	ごま	しょうはくとう		
568	23.1	16.7	2.5		
669	26.5	18.5	3.0		

18

わふうサラダ

にくだんご(2コ)

ごはん とりとくろっこの クリームシチュー

牛乳	とり	にく	にくだんご	わかめ	
にんじん	ブロッコリー	きゅうり	キャベツ	もやし	たまねぎ
米	ドレッシング	じゃがいも	バター	ピーズ	ビュレ
576	24.9	15.1	1.8		
693	27.5	16.8	2.6		

19

ひじきサラダ

さんまの蒲焼き

ごはん 油揚げのみそ汁

牛乳	あぶらあげ	みそ	さんま	ひじき	
ローズハム					
だいにん	にんじん	ねぎ	にん		
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	
660	23.9	24.1	2.2		
781	27.8	28.0	2.6		

20

たまごサンドの具

とりにくの たりやき

食パン やさいの ポトフ

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		
ほうれん草					
しょうはくとう					
米	じゃがいも	こめあぶら	じゃがいも	ノン	エッグ
マヨネーズ					
582	27.6	28.3	3.1		
714	32.8	33.3	4.2		

21

ふりかけ

まめとささみのサラダ

さげのおそうじやき

ごはん きのこ汁

牛乳	ぶたにく	とうふ	みそ	だいたいず	さけ
とりにく					
たまねぎ	にんじん	しめじ	しいたけ	ねぎ	
なめこ	えだまめ	キャベツ	えのきたけ		
米	しょうはくとう	ごまあぶら	ふりかけ		
594	32.9	16.3	2.1		
698	38.8	18.1	2.4		

24

勤労感謝の日

振替休日

25

からし和え

ハムチーズフライ

ごはん 玉ねぎのみそ汁

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	ほうれん草	もやし
米	こめあぶら				
597	21.9	19.1	1.8		
702	25.0	21.4	1.9		

26

キムチ炒め

ほけのしお焼き

ごはん こんさい汁

牛乳	なまあげ	ぶたにく	ほけ		
れんこん	もやし	にんじん	ねぎ	ほくさい	にら
米	こめあぶら	ごまあぶら	じゃがいも		
576	28.2	15.7	2.3		
680	33.2	17.4	2.8		

27

秋の彩りサラダ

塩だれ焼き肉

ごはん わかめのみそ汁

牛乳	とうふ	わかめ	みそ	ぶたにく	とうぼん
じゃん					
だいにん	にんじん	ねぎ	レモン	りんご	ブロッコリー
米	しょうはくとう	ごまあぶら	さつまいも	ミックス	ピーズ
ノン	エッグ	マヨネーズ			
704	27.0	29.7	2.2		
827	30.8	33.9	2.5		

28

【あおもり県産ホタテ献立】

ごまドレッシング和え

和風ホタテハンバーグ

ごはん かきたま汁

牛乳	たまご	とうふ	とりにく	ホタテ	ハンバーグ
ねぎ	こまつな	にんじん	もやし	だいにん	えのきたけ
たまねぎ					
米	ごま	しょうはくとう	ごまあぶら	かたくり	ドレッシング
579	28.0	16.4	2.6		
671	30.9	17.7	2.9		