

2024 11月 こんだて表 本宮方部学校給食センター				赤の食品	緑の食品	黄色の食品	栄養成分	栄養成分	
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 小学校	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g 中学校
1	金	ごはん	鶏肉と大豆の甘酢炒め 小松菜の煮びたし わかめのみそ汁		牛乳 ☆鶏肉 大豆 ★みそ 生揚げ わかめ	ごまつな ★はくさい ★ねぎ にんじん	米 強化米 さといも かたくり粉 米ぬか油 三温糖	631 27.5 22.6 2.4	754 32.1 25.7 2.7
4	月	振替休日							
5	火	きのこ五目ごはん	ミートボールの甘酢煮 大根のみそ汁 オレンジ		牛乳 ☆鶏肉 油揚げ ミートボール 木綿豆腐 ★みそ	にんじん ぶなしめじ まいたけ ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ 青ピーマン ★だいこん ★ねぎ オレンジ	米 強化米 三温糖 米ぬか油 かたくり粉 じゃがいも	609 23.2 18.4 2.7	725 26.9 20.7 3.4
6	水	ごはん	ほっけの塩焼き 厚揚げとレンコンのそぼろ煮 エネルギー豚汁		牛乳 ほっけ 生揚げ 鶏肉 豚肉 油揚げ ★みそ	にんじん れんこん えだまめ ★だいこん ★ねぎ ☆こんにゃく	米 強化米 三温糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	611 32.7 19.7 2.5	728 38.6 22.4 2.9
7	木	広東麺	ごぼうサラダ 焼きいも		牛乳 豚肉 なたと 鶏肉	にんじん ★はくさい ☆もやし ★ねぎ たけのこ さやえんどう きくらげ ごぼう きゅうり	中華麺 さつまいも 米ぬか油 かたくり粉 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	641 24.4 11.9 3.1	805 30.1 13.0 4.0
8	金	ごはん	ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 根菜汁		牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ ★みそ さつま揚げ	切干しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん さやえんどう ☆こんにゃく	米 強化米 三温糖 米ぬか油	601 29.1 15.5 2.0	716 34.3 17.3 2.3
11	月	青菜ごはん	県産厚焼き玉子 野菜とハムのホットサラダ 油揚げのみそ汁 県産一口桃ゼリー		牛乳 ☆たまご 油揚げ 無塩せきロースハム ★みそ	キャベツ にら ぶなしめじ ☆もやし にんじん ごまつな ★ねぎ	米 強化米 オリーブ油 和風ドレッシング じゃがいも 桃ゼリー	574 23.5 17.8 2.8	701 27.0 19.7 3.3
12	火	ごはん	タンダーチキン 春雨の中華炒め わかめスープ <small>地場産物 活用週間</small>		牛乳 ☆豚肉 ☆鶏肉 ヨーグルト 木綿豆腐 わかめ	にんじん キャベツ にら ★ねぎ ☆もやし たけのこ 干しいたけ	米 強化米 三温糖 緑豆はるさめ ごま油 ウスターソース	580 26.6 20.3 2.6	700 31.6 23.4 3.1
13	水	ごはん	白身魚のガーリック竜田揚げ 引き菜炒り なめこ汁		牛乳 メルルース ★みそ ☆豚肉 木綿豆腐	★だいこん にんじん えだまめ ☆なめこ ★ねぎ	米 強化米 米ぬか油 三温糖 じゃがいも	571 25.9 17.1 2.0	687 30.9 19.2 2.4
14	木	ごはん	豚肉の和風アップルソース焼き 海藻サラダ 沢煮椀		牛乳 ☆豚肉 ☆鶏肉 海藻サラダ わかめ 無塩せきロースハム	りんご ★ねぎ ごぼう 糸みつば にんじん きゅうり とうもろこし たけのこ えのきたけ 干しいたけ レモン	米 強化米 三温糖 ごま油	590 27.5 21.6 2.3	701 32.0 24.3 2.4
15	金	ごはん	納豆 豚肉とじゃが芋の旨煮 凍み豆腐汁 りんご		牛乳 納豆 ☆豚肉 凍り豆腐 ★みそ	にんじん さやいんげん ★だいこん 玉ねぎ ごまつな ★りんご ☆しらたき	米 強化米 黒砂糖 じゃがいも	615 24.8 20.5 2.0	739 29.5 23.4 2.6
18	月	親子丼	親子丼の具 いんげんの炒めもの ほうれん草のみそ汁		牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ ★みそ	玉ねぎ にんじん にら さやいんげん ★ねぎ えのきたけ ほうれん草 ☆しらたき	米 強化米 三温糖 米ぬか油 じゃがいも	594 26.8 19.1 2.4	706 30.9 21.4 2.7
19	火	ごはん	メンチカツ 減塩パックソース 野菜のごまあえ 白菜の味噌汁		牛乳 メンチカツ 油揚げ ★みそ	ほうれんそう キャベツ ☆もやし にんじん ★はくさい	米 強化米 米ぬか油 ごま 三温糖 さといも	611 21.7 22.1 2.1	725 25.0 25.1 2.3
20	水	ごはん	さばのカレー醤油焼き こんにゃくのみそ炒め にら玉汁		牛乳 さば 鶏肉 ★みそ 木綿豆腐 たまご	にんじん ごぼう れんこん ★ ねぎ にら えのきたけ ☆こんにゃく	米 強化米 三温糖 米ぬか油 かたくり粉	603 29.5 21.8 2.4	723 34.7 25.1 3.0
21	木	生徒会交歓会のため給食なし							
22	金	ごはん	鮭のごま風味焼き 海のきんぴら 厚揚げのみそ汁 味付のり 豆乳プリンタルト		牛乳 さけ 笹わかめ 豚肉 生揚げ ★みそ 味付のり	にんじん さやいんげん ★だいこん ★ねぎ ごまつな ☆こんにゃく	米 強化米 ごま かたくり粉 米ぬか油 三温糖 ごま油 豆乳プリンタルト	661 34.0 21.4 2.3	770 39.6 23.6 2.7
25	月	チキンカレーライス	りっちゃんサラダ ヨーグルト		牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 無塩せきロースハム 刻み昆布 かつお節 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ トマト グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	米 強化米 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 カレールー ウスターソース	676 24.8 20.1 2.8	797 28.4 22.5 3.2
26	火	ごはん	カップエッグ 野菜炒め みそけんちん汁 ぶりかけ		牛乳 たまご 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 ★みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ☆もやし 青ピーマン ごぼう ★だいこん ★ねぎ ☆こんにゃく	米 強化米 米ぬか油 さといも ぶりかけ オイスターソース	586 28.1 19.6 2.0	700 32.8 22.3 2.5
27	水	ごはん	いわしのごま味噌煮 ひじきの炒り煮 どさんこ汁		牛乳 ひじき ☆鶏肉 いわしのごま味噌煮 ☆豚肉 木綿豆腐 刻み昆布 ★みそ	ごぼう にんじん ★ねぎ さやいんげん とうもろこし ☆しらたき	米 強化米 米ぬか油 三温糖 じゃがいも バター	582 27.7 17.7 2.0	700 32.9 20.1 2.4
28	木	ごはん	ゆかりチキンカツ キャベツのレモン風味あえ ワンタンスープ		牛乳 ゆかりチキンカツ わかめ かまぼこ ☆豚肉	キャベツ ☆もやし にんじん えだまめ レモン ★はくさい ごまつな ★ねぎ	米 強化米 米ぬか油 ワンタン ごま油	590 32.0 18.4 1.4	700 37.1 20.6 1.5
29	金	ごはん	おろしハンバーグ チンゲン菜のソテー 玉ねぎのみそ汁		牛乳 ハンバーグ 油揚げ ウィナー ★みそ	だいこんおろし えのきたけ オニオンアッセ キャベツ チンゲンツァイ にんじん エリンギ 玉ねぎ	米 強化米 米ぬか油 和風ドレッシング じゃがいも オイスターソース	608 24.8 21.7 2.6	727 28.6 24.4 3.1

※ 食材の都合等により、献立内容及び食材の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。



★=地元産の食材
☆=福島県産の食材
米=地元産
牛乳=福産鳥産