



令和5年度  
福田小学校

11月分

きゅう しょく こんだて よ てい ひょう

給食献立予定表

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う			調味料	
			血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる		
1 (水)	五目あんかけラーメン 牛乳 パンパンジーサラダ	624 29.8 19.2 1.7	豚肉 いか うずら卵 ソフトチキン	牛乳 ねぎ にんじん きくらげ 白菜 きゅうり もやし 青ピーマン	中華めん 春雨 ごま	しょうゆ スープス トック 清酒 こしよ うじがいのもでん粉 ごま油 三温糖 米酢	
2 (木)	食パン ひじきマリネ ポークビーンズ パテチョコ 牛乳	647 25.5 20 1.8	ひじき 豚肉 牛乳 ハム 大豆	キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん きゅうり トマト 赤ピーマン	食パン パテチョコ じゃがいも マカロニ	三温糖 そうゆ こめ サラダ油 リンゴ酢 塩 こしょう オリーブ オイル ケチャップ コンソメ ローレルパ ウダー パセリ	
6 (月)	そばろ丼 厚焼き卵 浅漬け にらとなめこのみそ汁 牛乳	627 27 19 2.5	とり肉 塩昆布 五目厚焼き卵 木綿豆腐 牛乳	ごぼう にんじん しょうが しいたけ 白滝 グリンピース たけのこ ねぎ キャベツ にら なめこ きゅうり	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦	三温糖 しょうゆ 清 酒 みそ 塩 みそ 煮干しだし	
7 (火)	ツナごはん マカロニサラダ ワンタンスープ 牛乳	687 23.4 26.1 2.6	ツナ ハム あさり 牛乳	にんじん もやし きゅうり 白菜 キャベツ きくらげ 玉ねぎ にら	給食コシヒカリ ごま マカロニ 肉入りワンタン	三温糖 しょうゆ み りん マヨネーズ 塩 こしょう とりガラ ごま油	
8 (水)	みそラーメン 菊花しゅうまい りんご 牛乳	661 31.5 16.8 2.7	豚肉 錦糸卵 牛乳 とり肉 えび	にら りんご もやし にんじん コーン 玉ねぎ にんにく 白菜 枝豆 しょうが	中華めん 片栗粉 しゅうまいの皮	サツポロみそラーメン しょうゆ みそ しょう ゆ 三温糖 ごま油 塩	
9 (木)	セルフ卵サンド コーンポターージュ ゼリー 牛乳	670 23.6 22.7 2.3	いり玉子 とり肉 牛乳	きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン	青刺りコッペン じゃがいも ゼリー	塩 パセリ マヨネ ーズ こしょう クリ ムコーン コーンポ ターージュ	
10 (金)	ICT活用発表会のため、給食・お弁当なし						
13 (月)	麦ごはん 豚肉のごまみそ煮 牛乳 小松菜サラダ 味付けのり	668 26.7 21 2.1	豚肉 牛乳 生揚げ ツナ 味付けのり	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ キャベツ しいたけ ぶなしめじ いんげんまめ 小松菜 枝豆	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦 ごま	昆布だし 三温糖 しょうゆ みりん み そ 清酒 和風ドレ ッシング	
14 (火)	くさわやかだ献立)ごはん 鮭の西京焼き ごまあえ 青のりのすまし汁 牛乳 ※5・6年生はほっきめし作りを行うため、 「ほっきごはん」となります。	595 30.3 15.1 1.9	秋鮭 青のり 木綿豆腐 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ	給食コシヒカリ 強化米 ごま	西京みそ みりん 清 酒 大豆サラダ油 白糖 しょうゆ かつ おだし 昆布だし 塩	
15 (水)	<b>給食試食会</b> くさわやかだ献立) かきあげうどん (新地まるごとかきあげ) かみかみあえ 牛乳	664 30 19.4 2.6	ちくわ 真たこ 小女子 卵	油揚げ なると ハム 牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ 大根 しいたけ ごぼう 玉ねぎ きゅうり 小松菜 枝豆 にら コーン	ソフトメン 薄力粉	塩 こめ白絞油 かつ おだし 昆布だし しょうゆ みりん 上 白糖 米酢 ごま油
16 (木)	くふくしま健康応援メニュー) シュガートースト ポテトのチーズ煮 コンソメジュリアン(千切り野菜のコンソメスープ) 牛乳	586 22.8 27 2.7	ホイップクリーム ベーコン ダイスチーズ 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん セロリ	食パン じゃがいも	ざらめ等 マーガリン みりん コソメ 有 塩バター こしょう チキンがらスープ 塩	
17 (金)	く日本型食生活の献立) ごはん とりの唐揚げ 牛乳 ブロッコリーサラダ 新地野菜のみそ汁	595 25 17.8 2.4	とり肉 油揚げ 牛乳	しょうが コーン にんにく 大根 ブロッコリー 白菜 キャベツ ねぎ	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦 じゃがいも	しょうゆ 清酒 じゃ がいもでん粉 大豆サ ラダ油 ノンアレル ギーイタリンドレ ッシング 煮干しだ し みそ	
20 (月)	麦ごはん 根菜豆腐ハンバーグ 牛乳 ゆかり漬け 大根と豚肉のみそ汁	694 26.2 25.3 1.7	とり肉 ひじき 卵 木綿豆腐 牛乳	粉チーズ 豚肉 麩 白菜 牛乳	ねぎ きゅうり れんこん 大根 にんじん 小松菜 白菜	給食コシヒカリ パン粉 強化米 米粒麦 やまいも	みそ しょうゆ 塩 こしょう こめサ ラダ油 ゆかり ごま油 煮干しだし
21 (火)	くさわやかだわが家のおすすめ減塩料理コン テスト最優秀賞献立) ごはん レタスと小エビのごま油あえ 野菜たっぷり豆乳スープ 手作りふりかけ 牛乳	671 28.9 23.3 1.8	干しえび ツナ とり肉 豆腐	かつお節 しらす 牛乳	レタス 小松菜 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ	給食コシヒカリ 強化米 ごま	ごま油 大豆サラダ油 スープストック みそ 豆乳 しょうゆ み りん
22 (水)	卵とじうどん 大学芋 牛乳	708 28.8 17.8 2.4	卵 とり肉 かまぼこ 牛乳	しいたけ 小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	ソフトメン さつまいも ごま 水あめ	かつおだし 昆布だし しょうゆ こめサ ラダ油 しょうゆ 三 温糖 みりん	
24 (金)	く和食の日献立) 麦ごはん ぶりの揚げ照り 磯香あえ のっぺい汁 牛乳	668 28.7 23.4 2	ぶり のり とり肉 木綿豆腐	牛乳 もやし にんじん 枝豆	小松菜 しょうが 大根 しいたけ ねぎ	給食コシヒカリ 里いも 強化米 米粒麦 片栗粉	こめ白絞油 しょうゆ みりん 上白糖 清酒 塩 じゃがいもでん粉
27 (月)	ポークカレーライス ポパイサラダ 牛乳	702 25.4 21.7	豚肉 粉チーズ ハム	にんじん グリンピース 玉ねぎ トマト しょうが ほうれん草	給食コシヒカリ ごま 強化米 米粒麦	給食用パーメントカ レーフレーク ジャワ カレーフレーク スパ イスカレーフレーク クイーン塩調味料 ロー レルパウダー 三温糖 しょうゆ 米酢 大豆 サラダ油	
28 (火)	えびピラフ スイートポテトサラダ ふわふわ卵スープ 牛乳	676 23.1 22.6 3.2	えび ハム ベーコン 卵	牛乳 玉ねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム	きゅうり 玉ねぎ トマト レーズン	給食コシヒカリ 強化米 さつまいも パン粉	コーン 塩 こしょう コンソメ パター マ ヨネーズ 塩 スー プストック パセリ
29 (水)	たんめん 手作り春巻き レモンヨーグルト 牛乳	704 33.7 22.5 2	豚肉 なると うずら卵 えび	ヨーグルト 牛乳	キャベツ ねぎ にら にんじん メンマ コーン たけのこ もやし しいたけ	中華めん 春巻きの皮 春雨 片栗粉	こしょう ラーメン スープ とりがら しょうゆ オイスター ソース ごま油 塩 こめ白絞油
30 (木)	ピザドックパン 牛乳 りんご 白菜のクリームシチュー	746 30.7 31.4 3.1	ソーセージ シュレットチーズ 豚肉 あさり	牛乳 白菜 にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ	りんご	給食用パン	上白糖 ケチャップ 中濃ソース クッキング グライン こめサ ラダ油 ベシヤメルク 塩 こしょう パセリ

<今月の給食のめあて> 旬の食材について知る

旬の良さって?!

比較的  
安く買える

うまみや甘み  
が強い

脂が  
のっている  
(魚など)

栄養  
たっぷり  
(野菜など)

## ふくしまの旬は？

FUKUSHIMA VEGETABLE CALENDAR		春		夏			秋			冬			
品目		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
きゅうり													
トマト													
ピーマン													
なす													
さやいんげん													
アスパラガス													
ほうれんそう													
キャベツ													
春菊													
ねぎ													
大根													

出典：健康ふくしまポータルサイト ふくしまベジ・ファースト

今が旬！今月のメニュー！



ホッキガイ

ホッキガイは大型の二枚貝で、主に北海道や東北の浅い海に棲んでいます。福島県で獲れるホッキガイは、特に旨味が強いのが特徴です。刺し身や定番の郷土料理「ホッキ飯」はもちろん、天ぷらやカレーなども大変おいしく、好評です。



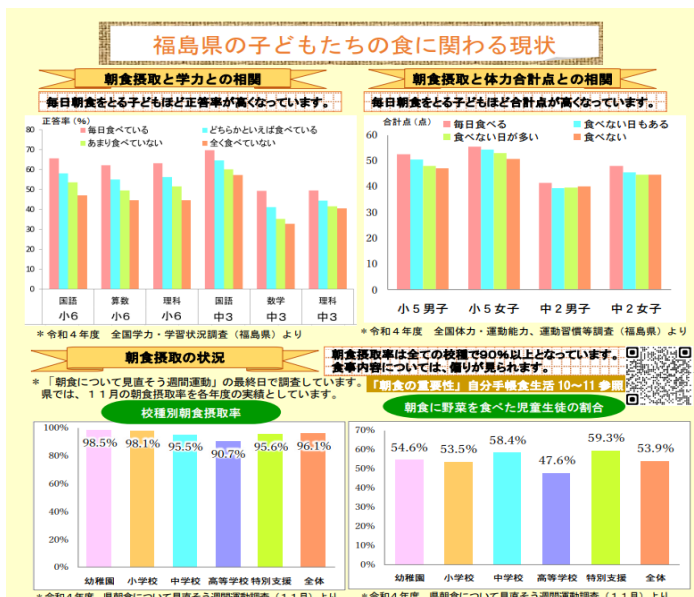
出典：福島県農林水産部農産物流通課  
ふくしまがおいしい理由(わけ)

旬の時期が分かるカレンダーも掲載されてます！



詳しくはQRコードを読み込んでください。

朝食を見直そう週間が始まります！



### 朝食カレンダー

(食べたものを書きましよう。1番下の項目は○を付けましよう。)

例	6月	7月	11月
朝食	3日	4日	5日
主食	ごはん		
主菜	ハンバーグ		
副菜	おひたし		
汁物	みそ汁		
その他	ヨーグルト		
朝食摂取回数	2回	2回	2回
朝食内容	1回	1回	1回
朝食回数	0回	0回	0回

「例」にならって食べたものを書きましよう。

11月2日(木)～6日(月)にかけて、朝食を見直そう週間を予定しています。1週間の食習慣について調べますので、ご協力をよろしくお願ひいたします。シートは、11月7日(火)にご提出ください。

出典：ふくしまの食育 ふくしまっ子食育指針(令和5年3月一部改編)

### おうちの方へ

- ※基本は献立通りの給食提供を行います。都合により多少メニューが変更される場合があります。ご了承願ひます。
- ※学校給食は食物アレルギー等に配慮しています。もし新たにアレルギーが分かった際には学校にご連絡ください。
- ※米飯代は、すべて新地町から補助金をいただいて提供しています。