

11月 予定献立表			おもなざいりょう						栄養価			お家でとり たい食品	給食が休みの 学校
今月は、たくさんの「福島県産」「葛尾村産」食材が登場するしめい。			からだ おもに体をつくるものになる		からだ おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、食塩相当量(g)の順に記載しています。				
			たんぱく質		ビタミン		炭水化物		11月平均値				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	幼稚園	小学校 (中学年)	中学校		
日付	こんだてめい	牛乳							489	667	823		
4火	麦ごはん いわしの蒲焼き 切り干し大根の炒め物 いもだんご汁		いわし さつま揚げ ぶた肉	★牛乳	にんじん こまつな	♥だいこん ♥ねぎ ごぼう 切干大根	♥こめ おおむぎ さとう いももち	あぶら	465 17.2 12.6 1.9	642 23.0 18.0 2.3	829 29.6 21.6 2.9		なっとう
5水	ごはん 手作りメンチカツ ぶしマヨあえ あおさ汁 りんご(中学校のみ)		★みそ 牛ひき肉 ぶた肉 だいず かつお節 とうふ	★牛乳 あおさ	★ほうれん草 にんじん こまつな	♥だいこん ♥ねぎ ★もやし たまねぎ	♥こめ パン粉 こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	486 19.6 16.0 1.9	684 27.8 23.0 2.1	856 33.7 27.2 2.6		小学校
6木	ミートソーススパゲティ 秋野菜の彩りサラダ りんご		★だいず ぶた肉 牛肉 ベーコン	★牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ ♥しいたけ りんご	スパゲッティ さとう さつまいも	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	490 19.2 13.5 1.3	693 27.9 20.0 1.7	868 34.2 23.7 2.1		中学校
7金	♥葛LOVEランチ♥ 葛尾産新米のハーブ鶏入り クリームソースかけ 葛尾野菜のシーザーサラダ 手作りミ凍みもちクレープ		♥とり肉 ★たまご ツナ(まぐろ)	★牛乳 チーズ ヨーグルト	♥にんじん ♥しゅんぎく ♥リーフレタス ♥ブロッコリー 赤ピーマン	♥しいたけ ♥マングー キャベツ たまねぎ レモン果汁	♥こめ ♥凍みもち こむぎこ	バター あぶら ドレッシング 生クリーム	513 20.8 16.9 1.2	711 28.8 23.8 2.0	879 34.5 27.7 2.4		さかな
10月	からいもごはん 五目厚焼き卵 豚肉と大根の煮物 呉汁		★厚焼き玉子 ★ぶた肉 ★みそ ★だいず	★牛乳	♥にんじん ♥こまつな	♥だいこん ♥ねぎ ♥しいたけ しょうが	♥こめ さつまいも さとう	あぶら	440 17.2 13.7 1.5	645 25.8 21.0 2.1	817 31.0 24.4 2.6		緑黄色 やさしい
11火	県産地粉とトマトのカレー 大根サラダ 県産ミニブルーベリーゼリー		♥だいず ★みそ ★ぶた肉	★牛乳	♥にんじん ♥こまつな	♥だいこん キャベツ たまねぎ	♥こめ じゃがいも さとう 一口ゼリー	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	482 16.2 14.1 1.5	679 23.6 20.4 2.0	824 28.1 24.0 2.7		まめ
12水	♥葛LOVEランチ♥ 出汁香る醤油ラーメン キャベツの香味づけ 手作り凍みチョコ蒸しパン		♥焼豚 なると	★牛乳	♥にんじん ♥こまつな	♥ねぎ ★もやし メンマ しょうが キャベツ きゅうり	♥凍みもち 中華めん さとう ミックス粉 チョコチップ	あぶら	520 20.1 11.2 2.1	671 26.8 16.6 2.8	741 29.7 19.2 3.4		かいそう
13木	ごはん 県産かつおのみそがらめ ごまあえ 県産なめこのみそ汁		★かつお ★みそ ★とうふ	★牛乳	♥にんじん ★ほうれん草	♥ねぎ ♥はくさい ★もやし	♥こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	457 22.1 12.2 1.4	621 28.0 18.1 1.7	739 31.4 20.9 2.1		いも
14金	ゆかりごはん 手作り納豆オムレツ きゅうりと大豆のサラダ わかめのみそ汁		★納豆 ★大豆 ★とうふ ★みそ	★牛乳 わかめ	♥トマト ♥リーフレタス ★にら ブロッコリー	♥ねぎ ♥しいたけ ♥だいこん きゅうり	♥こめ かたくり粉 さとう	あぶら	451 20.4 14.7 1.6	640 28.7 21.3 2.1	783 34.6 24.9 2.6		緑黄色 やさしい
17月	枝豆&とうもろこしごはん ウインナー わかめときのこのナムル じゃがいものみそ汁		★みそ かつお節 ウインナー とり肉 生揚げ	★牛乳 こんぶ わかめ	にんじん こまつな	★もやし とうもろこし えだまめ えのきたけ	♥こめ じゃがいも	あぶら ごま	503 19.2 21.2 1.9	674 26.0 26.5 2.3	788 30.0 28.6 2.6		まめ
18火	麦ごはん あじフライ 引き菜炒り 芋煮汁		あじ さつま揚げ 牛肉 油揚げ	★牛乳	葉♥だいこん にんじん こまつな	♥だいこん ♥ねぎ ♥はくさい まいたけ	♥こめ おおむぎ さとう さといも こんにやく	あぶら	468 19.4 13.1 1.8	643 25.5 19.2 2.1	760 28.3 21.7 2.6		くだもの
19水	坦々麺 中華あえ 手作り牛乳寒天		★だいず ぶた肉 とり肉	★牛乳 寒天	★ほうれん草 にんじん チンゲン菜	♥ねぎ ★もやし しょうが たまねぎ 黄ピーマン みかん缶	中華めん さとう	あぶら ごま	532 22.9 14.5 2.3	688 30.5 21.0 2.9	891 39.0 24.7 3.7		さかな
20木	プルコギ丼 中華風コーンスープ ヨーグルト		★たまご ぶた肉 牛肉 とうふ	★牛乳 ヨーグルト	★ほうれん草 にら 赤ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	♥こめ はるさめ さとう かたくり粉	あぶら ごま	515 21.8 13.8 1.7	702 29.7 19.7 2.3	879 35.5 22.9 2.7		いも
21金	手作りクロックムツシュ スモークチキンのビタミンサラダ 和風ミネストローネ		★スモークチキン ウインナー とり肉	★牛乳 チーズ	♥リーフレタス ブロッコリー にんじん こまつな	♥だいこん たまねぎ 黄ピーマン レモン果汁 ごぼう	パン こむぎこ さとう さつまいも	バター あぶら	503 21.9 16.5 2.1	665 29.7 23.6 2.8	825 32.5 28.0 3.2		まめ
25火	麦ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 南蛮汁		★とうふ ★みそ さば さつま揚げ ツナ(まぐろ)	★牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	♥ねぎ ♥だいこん しょうが ごぼう	♥こめ おおむぎ さとう	あぶら	478 17.7 19.0 1.7	647 23.9 24.2 2.0	839 30.1 30.9 2.6		淡色やさしい
26水	クリームスパゲッティ りっちゃんサラダ みかん		★鮭 あさり ベーコン かつお節	★牛乳 チーズ こんぶ	こまつな にんじん	♥しいたけ にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ とうもろこし みかん	スパゲッティ こむぎこ さとう	あぶら バター 生クリーム	483 20.6 14.9 1.2	681 29.2 22.0 1.7	842 36.1 26.0 2.4		ござかな
27木	きのこ入り栗ごはん 塩から揚げ 塩昆布のあえもの 五目汁		★みそ 油揚げ とり肉 とうふ	★牛乳 のり こんぶ	にんじん かぶ(葉) こまつな	♥しいたけ まいたけ えだまめ かぶ きゅうり ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ	♥こめ さとう かたくり粉 つきこんにやく くり	あぶら	518 22.1 17.1 2.2	675 27.6 22.2 2.6	853 34.2 26.6 3.4		緑黄色 やさしい
28金	黒糖パン フルーツクリーム かいそうサラダ 手作り肉団子スープ		★とうふ かまぼこ とり肉 ぶた肉	★牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	♥ねぎ きゅうり キャベツ しょうが きくらげ もやし りんご みかん缶 キウイフルーツ	パン こんにやく かたくり粉	生クリーム あぶら	491 19.0 16.1 1.7	651 26.1 22.7 2.4	806 31.8 27.2 2.9		まめ

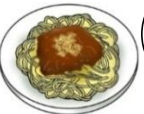
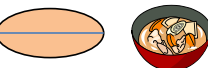
◎ 給食材料については、安全性の確認されたものを使用しています。材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

◎ ♥の食材は葛尾村産、★の食材は福島県産を使用予定です。

11月 こんだてひょう



令和7年度
葛尾村学校給食センター

月	火	水	木	金
旬の食べ物「りんご」				
シャキシャキとした食感がおいしいりんご。りんごは夏涼しく、水はけのよい場所で育ちます。日本では、青森県、長野県、岩手県、山形県、福島県の順に多く生産されています。 りんごには「ふじ」「つがる」「シナノゴールド」「紅玉」「王林」などたくさんの種類があり、それぞれ味や食感に違いがありますので、味の違いを食べ比べてみるのもおすすめです。 りんごには、おなかをきれいしてくれる食物繊維が多く、便通をよくしてくれるほか、皮や芯に近い部分には「ポリフェノール」が多く含まれ、「生活習慣病」を予防してくれます。 			今月は「朝食について見直そう週間運動」が行われるよ。 給食の「朝食モデル献立」を参考するといじいし。 	
3日	4日 よくかんで食べよう	5日 手作りを味わおう	6日 旬の果物を味わおう	7日 ♥葛LOVEランチ♥
ふんか ひ 文化の日 	きりぼし だいこんの いためもの いわしの かばやき  むぎごはん いもだんごじる	りんご(中学校のみ) ぶしまヨ あえ 手作り メンチ カツ  ごはん あおさじる	りんご あきやさいの いろどり サラダ  ミートソーススパゲッティ	手作りミニしももち クレープ 葛尾産 やさいの シーザー サラダ  葛尾産新米の ハーブどりいり クリームソースかけ 
10日 地場産物活用献立	11日 地場産物活用献立	12日 ♥葛LOVEランチ♥	13日 地場産物活用献立	14日 朝食モデル献立 ～ごはんコンテスト作品より～
ぶたにくと だいこんの にもの ごもく あつやき たまご  からいもごはん ごじる	県産ミニ ブルーベリーゼリー だいこん サラダ  県産地粉とトマトのカレー	手作り しみチョコ むしパン キャベツの こうみ づけ  だしおろししょうゆラーメン	ごまあえ 県産 かつおの みそがらめ  ごはん 県産なめこの みそしる	きゅうりと だいずの サラダ 手作り なつとう オムレツ  ゆかり ごはん わかめの みそしる
17日 朝食モデル献立 ～ごはんコンテスト作品より～	18日 郷土料理を味わおう	19日 ごまの栄養を知ろう	20日 朝食モデル献立	21日 にぼさないで食べよう
わかめと きのこの ナムル ウインナー  えだまめ& とうもろこしごはん みそしる	ひきな いり あじ フライ  むぎごはん いもにじる	手作り ぎゅうにゅう かんてん ちゅうか あえ  たんたんめん	ヨーグルト プルコギどん ちゅうかふう コーンスープ 	スモーク チキンの ビタミン サラダ 手作り クロックムッシュ わふう ミネストローネ 
24日	25日 日本型食生活献立	26日 鮭の栄養を知ろう	27日 はしを上手に使う	28日 食品ロス削減デー
ふりかえきゅうじつ 振替休日 	ひじきの いために さばの みそに  むぎごはん なんばんじる	みかん りっちゃん サラダ  クリームスパゲッティ	しお こんぶの あえもの しお からあげ  きのこいり くりごはん	フルーツ クリーム かいそう サラダ  こくとうパン 手作りにくだんこ スープ