

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~	緑の食品 ~体の調子を整える~	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~	エネルギー(kcal)			給食休み	
					たんぱく質(g)				
					塩分(g)				
					幼	小	中		
1 金	☆国見小1年生リクエストメニュー☆ 国見小1年生のリクエストメニュー！みんなが大好きなさばのみぞ煮、りっちゃんサラダ♪				568	695	826		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	23.8	27.5	31.6		
	さばのみぞ煮	さば みそ		さとう					
	りっちゃんサラダ	ハム 昆布 かつお節	にんじん きゅうり キャベツ コーン	ごめ油 さとう					
	豚汁 プリン	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	里いも プリン					
5 火	♪兵庫県郷土料理献立♪ 兵庫県の郷土料理「カツめしトンカツ」を味わいましょう。				482	621	790		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	22.5	26.1	31.9		
	カツめしトンカツ	ぶた肉	マッシュルーム 玉ねぎ	ごめ油 さとう 小麦粉					
	キャベツサラダ		ブロッコリー にんじん コーン キャベツ	ドレッシング					
	根菜のみぞ汁	とうふ 油あげ みそ	にんじん れんこん ねぎ しめじ 大根	じゃがいも					
6 水	🐟魚の日献立🐟 毎月3日～7日は魚の日です。今日は鮭を使った料理です♪				124	563	712		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	6.1	29.9	36.6		
	鮭のみそチーズ焼き	鮭 チーズ みそ	パセリ 玉ねぎ						
	春雨と中華くらのあえ物	くらげ	にんじん きゅうり もやし	春雨 ごめ油 ごま油					
	けんちん汁	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ	じゃがいも					
7 木	☆県北中2年2組リクエストメニュー☆ 県北中2年2組のリクエストメニュー！県産のりんごを使ったアップルソースです。				480	594	868		
	コッペパン 牛乳 ブラック&ホワイトチョコクリーム	牛乳		パン チョコクリーム	17.9	21.9	31.3		
	鶏肉アップルソースかけ	とり肉	にんにく りんご	さとう ごめ油					
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ とさかのり 昆布	にんじん もやし きゅうり	ドレッシング					
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ コーン	じゃがいも 生クリーム シチュールウ					
8 金	🦷かみかみ献立🦷 11月8日は「歯の日」しっかりかんで食べましょう。				476	616	736		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	24.1	28.3	33.7		
	いかメンチカツ	いか		小麦粉 ごめ油					
	いりどり	とり肉 さつま揚げ	にんじん いんげん ごぼう たけのこ 干しいたけ	さとう ごめ油					
	油ふ入りみそ汁	みそ	にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	油ふ					
11 月	☆地場産物活用週間☆ 11日～15日は地場産物活用週間です。国見産や県産の食材をたくさん使用しています。				439	737	32.6	2.3	小学校
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
	鶏肉の塩こうじ焼き	とり肉							
	ごぼうと豚肉のいため物	ぶた肉	にんじん ごぼう	ごめ油 さとう					
	青菜のみぞ汁	油あげ みそ	ごまつな にんじん 大根 えのきたけ	じゃがいも					
12 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	474	609	773		
	県産かつおの揚げびだし	かつお	しょうが	ごめ油 さとう	26.2	30.3	36.6		
	もやしのナムル	とり肉	にんじん きゅうり もやし	さとう ごま油 ごま					
	さつまいも入りみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも					
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					124
県産鶏つくねの甘酢あんかけ	とり肉	にんじん 玉ねぎ	さとう でんぷん	6.1	21.2	25.9			
さつまいもサラダ	とり肉	にんじん コーン	さつまいも さとう マヨネーズ						
わかめスープ	ベーコン わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ 干しいたけ	じゃがいも						
14 木	コッペパン 牛乳 県産りんごジャム	牛乳					パン りんごジャム	426	523
	県産フライドチキン	とり肉		小麦粉 ごめ油	21.8	26.8	34.9		
	カリフロレのサラダ	とり肉 チーズ	にんじん カリフロレ コーン きゅうり	ごめ油 さとう					
	コンソメジュリアン	ベーコン	にんじん セロリ 玉ねぎ キャベツ						
	15 金	まいたけごはん 牛乳	牛乳 油あげ	にんじん まいたけ				ごはん	461
県産厚焼き玉子		たまご		さとう	19.8	24.4	28.3		
切り干し大根のごまネーズあえ		とり肉 みそ	にんじん 切り干し大根 きゅうり	さとう マヨネーズ ごま					
ほうれん草と春雨のスープ		ぶた肉 とうふ	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ 干しいたけ	春雨 ごま油					
18 月		ごはん 牛乳 納豆	牛乳 納豆					ごはん	566
	さば昆布しょうゆ焼き	さば			29.3	33.8	40.3		
	五目納豆の具	ぶた肉 ちくわ	にんじん ピーマン ねぎ	ごめ油 さとう					
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油あげ みそ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも					

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	478	21.6	18.6	326	2.0
小学校	618	26.4	21.0	375	2.4
中学校	788	32.5	24.3	414	2.9

令和6年度 11月 献立表

日 曜	献立名(後半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	国見町給食センター			給食休み	
					エネルギー(kcal)				
					たんぱく質(g)				
					塩分(g)				
					幼	小	中		
19	火	☆幼稚園/ワエストメニュー☆ から揚げとABCスープは、小学校、中学校でも人気のあるメニューです♪							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	471	614	780	
		鶏から揚げ	とり肉		小麦粉 こめ油	16.9	21.0	25.3	
		ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり コーン	じゃがいも さとう マヨネーズ	1.4	1.5	1.7	
		ABCスープ	ベーコン	ごまつな にんじん 玉ねぎ えのきたけ	マカロニ				
一口りんごゼリー			りんごゼリー						
20	水	☆みんなで食べる国見町の日☆ 国見町食卓団鑑より 藤田地区 佐藤さん、大枝地区 鈴木さんの「ひじき入りかにんじん」です。							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	547	704	幼牛乳のみ
		いわしの昆布煮	いわし			6.1	28.8	36.7	
		ひじき入りかにんじん	いか ひじき	にんじん		0.2	1.9	2.5	
かき玉汁	とり肉 たまご とうふ	ごまつな にんじん 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ	でんぷん						
21	木	☆福島健康応援メニュー☆ 具沢山のカレーミルクスープです。野菜をしっかり食べましょう。							
		黒コッパパン 牛乳	牛乳		パン	461	628	855	
		ミートオムレツ	たまご とり肉	玉ねぎ トマト		18.4	24.3	31.8	
		ごぼうサラダ		にんじん ごぼう きゅうり	マヨネーズ	2.2	3.0	4.2	
		キャベツと鶏肉のカレーミルクスープ	とり肉 牛乳 みそ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ にんにく	こめ油				
22	金	和食の日献立 11月24日は「いも日本食」=和食の日です。今日の給食はいつもとはひと味ちがう?！お楽しみに♪							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	453	597	752	
		鮭のきのこあんかけ	鮭	しめじ まいたけ しょうが ねぎ えのきたけ	でんぷん	23.1	27.5	33.4	
		ひじきの彩り煮	ベーコン ひじき	パプリカ	こめ油 さとう	2.1	2.6	3.1	
		鶏肉とじゃがいものスープ	とり肉	はくさい かぶ 万能ねぎ	じゃがいも				
みかん		みかん							
25	月	①11月生まれのお誕生日おめでとう献立② 11月生まれのみなさん おめでとうございます!							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	471	643	812	
		ハンバーグきのこソースかけ	とり肉 ぶた肉	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ	さとう	21.5	27.6	33.3	
		小松菜サラダ	とり肉	ごまつな キャベツ コーン	ドレッシング	1.8	2.1	2.7	
		大豆とたまごのスープ	ベーコン たまご 大豆	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも でんぷん				
26	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	401	541	713	
		しゅうまい (幼小:1個、中:2個)	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ れんこん	小麦粉 さとう	17.7	22.0	28.8	
		ひき菜炒り	油あげ	にんじん 大根 えだまめ	こめ油 さとう	1.4	1.7	2.1	
		五目スープ	とり肉 とうふ	ごまつな にんじん もやし たけのこ 干しいたけ	ごま油				
		さつまいもスティック			さつまいも さとう				
27	水	☆小学校 セレクト給食 Aコース☆ ビタミンたっぷり「かせ予防コース」							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	670			幼牛乳のみ
		鶏肉のガーリック焼き	とり肉		小麦粉	29.1			
		カラフルサラダ	ツナ	ブロッコリー パプリカ コーン キャベツ	ドレッシング	2.2			
		白菜とほたてのクリームスープ	ベーコン ほたて 牛乳	にんじん しめじ はくさい 玉ねぎ にんにく	じゃがいも こめ油 バター 生クリーム シチュールウ	124			
		みかんゼリー			みかんゼリー	6.1			
		☆小学校 セレクト給食 Bコース☆ 無機質たっぷり「鉄入コース」※中学校はBコースです。							
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	0.2			
		えびフライ バックソース	えび		小麦粉 こめ油	732		877	
		カラフルサラダ	ツナ	ブロッコリー パプリカ コーン キャベツ	ドレッシング	28.4		32.7	
白菜とほたてのクリームスープ	ベーコン ほたて 牛乳	にんじん しめじ はくさい 玉ねぎ にんにく	じゃがいも こめ油 バター 生クリーム シチュールウ	2.6		3.0			
ぶどうゼリー			ぶどうゼリー						
28	木	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん	572	723	903	
		大学いも			さつまいも さとう こめ油 水あめ ごま	23.2	27.4	35.0	
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ	ドレッシング	2.2	2.8	3.3	
		鶏ごぼううどんスープ	とり肉 なんと 油あげ	にんじん ごぼう まいたけ 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ					
29	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	445	649	799	
		あじフリッター (幼:1個、中小:2個)	あじ 青のり		こめ油 小麦粉	17.6	24.4	29.3	
		きゅうりとわかめのサラダ	わかめ	にんじん きゅうり もやし	ドレッシング	1.7	1.9	2.4	
		チキンカレー	とり肉	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく	じゃがいも こめ油 カレールウ 生クリーム				

ほんとう
本当にきれい?

りゅうこう きせつ
カゼが流行する季節です。
てあらし わす
手洗い、うがいを忘れずに。

