



11月献立表



11月の食育目標：好き嫌いをなく食べよう。
● 嫌いなものでも一口は食べてみよう。

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

- 食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する
- 消化を助け、栄養の吸収がよくなる
- 味がよくわかり、味覚が発達する
- 脳が活性化し、集中力が高まる

は だいせつ いつまでもを大切に!	4 のりやえ 野菜のかき揚げ ミニ ヨーグルト ゼリー ソフトめん きつねうどん かけ汁 給食休み 魚類 赤 牛乳 鶏肉 なると 油揚げ のり 黄 ソフトめん 小麦粉 米油 砂糖 ゼリー 緑 人参 キャベツ 小松菜 もやし ねぎ 大根 ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ ごぼう 春菊 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 644 24.6 20.2 348 2.0 866 31.5 24.9 375 2.5	5 こんにゃくサラダ (東小希望献立) チキンナゲット (2コ) 麦ごはん ポークハヤシ 給食休み 東小希望献立 果物類 赤 牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 海藻 黄 麦ごはん 小麦粉 片栗粉 米油 じゃがいも ハヤシルー ドレッシング 緑 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ グリーンピース しめじ こんにゃく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 691 25.9 21.5 279 2.6 805 29.0 23.0 287 2.8	6 野菜炒め いわしのかんろ煮 ごはん さつまいもと 大根のみそ汁 給食休み きのこ類 赤 牛乳 いわし 豚肉 油揚げ みそ 黄 ごはん さつまいも ごま油 片栗粉 砂糖 緑 人参 ひーまん もやし キャベツ 大根 小松菜 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 600 23.2 20.1 383 1.9 721 27.0 23.1 416 2.2	7 れんこんのオーロラサラダ チーズハンバーグ キャラメル クリーム コッペパン マカロニ スープ 給食休み いい歯の日(8日)献立 伊達小学校6年生 豆類 赤 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 黄 コッペパン キャラメルクリーム マカロニ ノンエッグマヨネーズ パン粉 緑 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン グリンピース エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 674 24.1 25.1 511 2.7 882 31.1 30.9 547 3.7	
	10 ブロッコリーサラダ 福島とんかつ ふりかけ カルシウム入り ごはん 具だくさん汁 給食休み 地場産物活用献立 海藻類 赤 牛乳 豚肉 油揚げ みそ かつお節 黄 カルシウム入りごはん 米油 砂糖 じゃがいも 緑 人参 ブロッコリー 大根 ごぼう キャベツ ねぎ コーン こんにゃく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 604 23.0 17.6 354 2.2 719 27.0 19.7 378 2.5	11 大根とハムのサラダ 伊達の厚焼き卵 福島 りんごの コンポート 中華めん 福島ラーメン スープ 給食休み 地場産物活用献立 魚類 赤 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ハム わかめ 黄 中華めん 砂糖 ごま油 米油 緑 人参 大根 キャベツ きゅうり もやし にら 玉ねぎ コーン 干しいたけ りんご にんにく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 620 26.9 15.2 366 2.7 792 33.9 17.2 400 2.8	12 おかか和え 伊達鶏肉のから揚げ(2コ) (お話し給食献立) 人参ごはん 豚汁 (伊達小希望献立) 給食休み お話し給食 果物類 赤 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節 みそ 黄 ごはん 片栗粉 米油 ごま じゃがいも 豆乳バター 緑 人参 キャベツ 小松菜 もやし 大根 ねぎ ごぼう つきこんにゃく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 622 30.0 18.3 322 2.4 741 34.8 20.3 336 2.8	13 ホイコーロー 納豆 オレン ジ 麦ごはん 福島 なめこ汁 給食休み 地場産物活用献立 いも類 赤 牛乳 納豆 豚肉 豆腐 わかめ みそ 黄 麦ごはん 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 緑 人参 ひーまん もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ なめこ オレンジ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 655 26.4 20.9 337 1.8 783 30.7 23.9 359 1.9	14 小松菜サラダ 福島ウィンナー 福島りんご ジャム コッペパン 福島大豆入り シチュー 給食休み 地場産物活用献立 福島健康応援メニュー きのこ類 赤 牛乳 ウィンナー ハム 大豆 鶏肉 黄 コッペパン りんごジャム 米油 じゃがいも シュールウ 砂糖 緑 人参 小松菜 白菜 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー コーン エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 682 25.1 28.3 446 2.8 858 30.9 31.4 500 3.6
	17 春雨サラダ 焼きぎょうざ(2コ) ミルメーク コービー ヒビバン チャーハン わかめスープ 給食休み 伊達小・東小希望献立 果物類 赤 牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ 黄 ごはん 春雨 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 ミルメークコービー 緑 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし ほうれん草 ねぎ 干しいたけ にんにく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 675 22.4 19.4 489 2.5 806 26.5 22.2 508 3.0	18 野菜のツナ和え かぼちゃコロッケ ソフトめん すき焼き風 うどんかけ汁 給食休み 魚類 赤 牛乳 豚肉 豆腐 ツナ 黄 中華めん かぼちゃ じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 緑 人参 小松菜 キャベツ もやし 白菜 ねぎ えのきだけ こんにゃく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 663 26.4 18.5 418 2.2 827 32.7 19.7 439 2.7	19 福神漬け 海藻サラダ ヨーグルト 麦ごはん ポークカレー 給食休み 豆類 赤 牛乳 豚肉 ヨーグルト 海藻 黄 麦ごはん じゃがいも 砂糖 カレールー 緑 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ グリンピース 福神漬け トマト にんにく しょうが チャツネ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 685 23.1 16.4 383 2.3 798 25.8 18.0 392 2.7	20 こんにゃく和え さばのみそ煮 (伊達小希望献立) ふりかけ 一口づまいち 豆乳プリン ごはん 肉汁 給食休み 和食の日献立 だしを味わう! 伊達東小学校6年生 いも類 赤 牛乳 さば 豚肉 豆腐 昆布 みそ 豆乳 かつお節 黄 ごはん 砂糖 さつまいも 緑 人参 もやし きゅうり キャベツ 大根 ねぎ 干しいたけ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 620 25.5 20.5 462 2.0 760 30.7 25.1 476 2.6	21 マカロニサラダ チキンカツ 黒パン 卵のスープ 給食休み 伊達東小学校6年生 緑黄色野菜 赤 牛乳 鶏肉 ハム 卵 豆腐 黄 コッペパン 小麦粉 米油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 緑 人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜 コーン 干しいたけ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 666 27.5 23.1 352 2.3 896 36.2 27.7 398 3.1
	※1 食材料購入の都合により、 献立が変更する場合があります ますのでご了承ください。 ※2 栄養価は上段が小学校中 学年、下段が中学校を示し ます。 ※3 令和7年度9月分学校給 食放射性物質検査結果に ついて、全て検出(ND)さ れませんでした。	25 もやしとちくわのナムル 味付け卵 中華めん とんこつ ラーメンスープ (お話し給食) 給食休み お話し給食 果物類 赤 牛乳 豚肉 卵 ちくわ 黄 中華めん 砂糖 ごま油 ごま 緑 人参 キャベツ もやし 小松菜 チンゲン菜 ねぎ きくらげ にんにく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 624 30.1 18.1 328 2.5 759 36.3 20.1 348 2.8	26 ビーフン炒め 春巻き ごはん もすくのスープ 給食休み 魚類 赤 牛乳 豚肉 豆腐 なると もすく 黄 ごはん 小麦粉 米油 ごま油 ビーフン 砂糖 緑 人参 玉ねぎ だけのこ キャベツ にら もやし チンゲン菜 きくらげ 干しいたけ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 691 20.9 27.2 284 1.7 783 23.5 28.1 295 2.1	27 切り昆布の炒め煮 ほたてメンチカツ 麦ごはん もやしのみそ汁 給食休み 緑黄色野菜 赤 牛乳 はたて さつま揚げ 油揚 昆布 みそ 黄 麦ごはん 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも 砂糖 緑 人参 もやし 小松菜 だけのこ さやいんげん こんにゃく エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 621 20.8 19.1 317 2.2 715 23.0 20.2 331 2.3	28 ミートオムレツ ブロッコリーのバジルサラダ 黒ごま クリーム コッペパン ワンタンスープ (東小希望献立) 給食休み 伊達小学校 海藻類 赤 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 黄 コッペパン ワンタン 砂糖 米油 黒ごまクリーム ごま油 オリーブ油 緑 人参 ブロッコリー キャベツ にら 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ レモン バジル エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g) 603 23.1 22.6 410 2.0 708 29.5 28.1 478 2.9

11月食育だより

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

学校給食に地場産物を活用する効果

- 地域の産業や食文化への理解を深めることができる
- 食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる
- 学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

給食では、地産地消として、11月10日(月)～11月14日(金)まで、「地場産物活用献立」を実施する予定です。

～特別献立紹介～

今月は、伊達小学校と伊達東小学校の希望献立や、お話し希望献立があります。献立表には赤字で表記されています。

- 伊達小学校希望献立
12日(水)豚汁
20日(木)さばのみそ煮
- 伊達東小学校希望献立
5日(水)こんにやくサラダ
28日(金)ワンタンスープ
- 伊達小・伊達東小希望献立
17日(月) ビビンバチャーハン、ぎょうざ、春雨サラダ、ミルメーク
- 小中学校お話し希望献立
12日(水)「鶏肉のから揚げ」…「精霊の守人」というお話の本より
25日(火)「とんこつラーメン」…「君の臓腑を食べたい」というお話の本より

お楽しみに！