



2025年
よていこんだて



【今月の給食の目標】
☆ 感謝して食べよう。

北会津地区学校給食センター

月	火	水	木	金
11月は「朝食について見直そう週間運動」があります。 早寝・早起き・家族と いっしょに朝ごはん！ 寒さが厳しくなる時期です。みそ汁やスープで体を温め、元気に登校しましょう。 ☆旬の野菜のみそ汁や卵を入れて、かきたまみそ汁もおすすめ！ ☆豚汁やけんちん汁など、夕食に多めに作り、温めて朝食に！ ☆パンには、野菜スープやポトフ、たまごスープなどはいかがですか。 主食・主菜・副菜・汁物、バランスよく食べて集中力アップ！ 集中バッチリ！ イキイキ運動！ スラスラ勉強！ 11月は 地産地消月間 11月10日から14日は 県内産の食材をたくさん使用します。 お楽しみに！ 北会津産のりんごやみしらず柿、長ねぎ、 フロッコリー、市内産の秋野菜も登場します。 ☆太字は 「会津若松市産の食材を使ったメニュー」 です。				
3日 文化の日	4日 手作りゆべし	5日 北中、大戸中なし	6日 サンドして食べよう	7日 カミカミこんだて
	キャベツとわかめのあえもの 手作りゆべし ちゃんこうどん	こまつなのふうみあえ とり肉のおかかマヨやき ごはん さつまいものみそ汁	花みかん ポテトエッグサラダ 食パン 手作り肉だんごのスープ	カミカミサラダ 豚肉と厚揚げのみそいため ごはん 中華コーンスープ
10日 龍城食を味わおう	11日 みしらず柿を味わおう	12日 県産牛を味わおう	13日 大戸小5年なし	14日 会津地鶏を味わおう
三五ハづけ 大豆とかぼちゃのみそがらめ ごはん 地元野菜のみそ汁	もやしのナムル チャーシュー2枚 きたかたラーメン	いそかあえ 北会津のりんご 県産牛の牛丼の具 ごはん なめこ汁	北会津のフロッコリーのおかかあえ 県産かじきのソースカツ ごはん 豚汁	海藻サラダ B1ヨーグルト 会津地鶏のカレー 福神漬け
17日 日本列島めぐり：山梨県	18日 大戸小、大戸中なし	19日 楽しく食べよう	20日 ふくしま健康応援メニュー	21日 荒小、川小、北中なし
ごまあえ さばのみそ煮 ごはん ほうとう汁	のり酢あえ やきぐりコロッケ けんちんうどん	11月生まれのみなさん おたんじょう日 おめでとう！ 中華の献立でお祝いです。	コールスローサラダ ツナオムレツ 黒糖コッパパン とり肉とフロッコリーのクリームシチュー	こんにゃくと枝豆のサラダ 手作りミートローフ ごはん 五目わかめスープ
24日 振替休日	25日 カルシウムたっぷり	26日 大戸小6年なし	27日 大戸小5.6年なし	28日 きこのこで美しく
	中華サラダ 肉まん ミルクみそラーメン	キムタク なつとう 五目きんぴら ごはん たら汁	ちぐさあえ 太刀魚のフライ ごはん ジャがいものそぼろ煮	くきわかめのきんぴら 豚肉のアップルソースがけ ごはん きこのこみそ汁

11月のよていにこんだて

令和7年度 北会津地区学校給食センター

11月のよていにんだて					栄養価		赤の食品	緑の食品	黄色の食品	野菜は毎食しっかり食品と	給食が休みの学校	給食センターからのメッセージ
令和7年度 北会津地区学校給食センター					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	小学校			
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	650	830	血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる			
					21.1~	27.0~						
					32.5	41.5						
					14.4~	18.4~						
					21.6	27.6						
					2未満	2.5未満						
4	火	うどん	ちゃんこうどん キャベツとわかめのあえもの 手作りゆべし		680 28.4 16.0 4.2	865 35.5 17.9 4.9	とり肉 油あげ ちくわ わかめ 牛乳	にんじん ねぎ きゅうり ごぼう 大根 白菜 キャベツ	うどん 小麦粉 ごま ざら砂糖			手作りゆべしを味わおう！ ふくしまの郷土のお菓子としても知られるゆべしを手作りました。お味はどうでしょう。
5	水	ごはん	とり肉のおかかマヨ焼き 小松菜の風味あえ さつまいものみそ汁		602 27.7 19.4 1.8	718 32.1 21.7 2.1	とり肉 油あげ ハム かつお節 牛乳 みそ	小松菜 もやし 大根 にんじん しょうが ねぎ	ごはん ごま油 ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ		北中 大戸中	旬を味わおう！ さつまいものおいしい季節です。今日はみそ汁にしました。
6	木	食パン	ポテトエッグサラダ 手作り肉団子スープ 花みかん		661 29.8 25.6 3.1	793 35.3 29.6 3.8	とりひき肉 たまご ハム みそ 牛乳	小松菜 コーン みかん 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 白菜 干し椎茸	食パン マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			サンドして食べよう！ ボリュームたっぷりのポテトエッグサラダをパンにはさんで食べましょう。スープの肉団子は手作りです。
7	金	ごはん	豚肉と厚あげのみそいため カミカミサラダ 中華コーンスープ		597 27.1 19.6 2.8	712 31.5 22.0 3.3	豚肉 さきいか 厚あげ 豆腐 たまご 牛乳 みそ	にんじん 玉ねぎ にはら チンゲン菜 きくらげ キャベツ きゅうり 切り干し大根 コーン	ごはん 米油 きび砂糖 ごま			カミカミ献立 切り干し大根とさきいかの入ったサラダです。一口30回を目安によくかんで食べましょう。
10	月	玄米入りごはん	大豆とかぼちゃのみそあえ 地元野菜のみそ汁 三五八漬け ふりかけ		618 18.9 19.4 2.6	736 21.6 21.7 3.1	大豆 油あげ 牛乳 みそ	小菊かぼちゃ 白菜 大根 ねぎ きゅうり	ごはん 玄米 片栗粉 三温糖 大豆油 ごま じゃがいも			籠城食を味わおう！ 戊辰戦争時、籠城戦で食された料理を食し、先人の苦労を学びます。
11	火	ちゅうかめん	喜多方ラーメン もやしのナムル 北会津のみしらず柿		508 26.7 16.9 4.4	627 31.6 17.9 5.2	焼豚 なると 糸かまぼこ 牛乳	メンマ もやし 小松菜 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ みしらず柿	中華めん ごま油			みしらず柿を味わおう 会津の特産品「みしらず柿」がつきます。食べやすいように皮をむいて提供します。ビタミンCが豊富です。
12	水	ごはん	県産牛の牛丼の具 いそかあえ なめこ汁 北会津のりんご		540 22.8 13.4 2.5	641 26.3 14.5 2.8	県産牛肉 豆腐 のり 牛乳 みそ	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ねぎ 糸こん 大根 小松菜 りんご 干し椎茸 もやし なめこ	ごはん 三温糖			ふくしま旬の食材活用推進事業① 県から補助金をもらって、ほぼ県内産の食材を使った給食を作ります。今日は県産牛肉を使った牛丼です。
13	木	ごはん	県産かじきのソースカツ 北会津フロッコリーのおかかあえ 豚汁		609 27.3 15.7 2.2	701 30.4 16.4 2.4	カジキカツ 豚肉 かつお節 豆腐 牛乳 みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ フロッコリー キャベツ つきこん	ごはん ざら糖 大豆油 じゃがいも		大戸小 5年生	北会津のフロッコリーを味わおう 中荒井の梅津さんが育てたフロッコリーを味わいましょう。
14	金	ごはん	会津地鶏のカレー 海草サラダ B1ヨーグルト 福神漬け		684 23.4 21.7 3.2	807 26.7 24.2 3.8	会津地鶏 糸かまぼこ ヨーグルト 牛乳 海草	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬け コーン りんごソース	ごはん 米油 じゃがいも			ふくしま旬の食材活用推進事業② 県から補助金をもらって、ほぼ県内産の食材を使った給食を作ります。今日は会津地鶏を使ったカレーです。
17	月	ごはん	日本列島味めぐり 山梨県		623 26.1 17.5 2.1	764 31.7 20.6 2.4	さばのみそ煮 油あげ みそ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ かぼちゃ	ごはん ほうとうめん すりごま			日本列島味めぐり：山梨県 ほうとうは、山梨県の郷土料理です。ほうとうめんにかぼちゃ、ごぼう、きのこなどを煮込んだ料理です。
18	火	うどん	けんちんうどん 焼きぐりコロッケ のり酢あえ		684 29.7 24 3.8	908 37.7 28.5 4.9	とり肉 油あげ ツナ もずく 牛乳 のり	にんじん ごぼう キャベツ 白菜 干し椎茸 ねぎ 大根 キャベツ	うどん 焼き栗コロッケ 大豆油 きび砂糖		大戸小 大戸中	くりを味わおう くりをたっぷり使ったコロッケを味わいましょう。
19	水	?ごはん	11月生まれお誕生日 お祝いこんだて		578 21.7 18.8 3.6	719 25.5 22.7 4.4	とり肉 たまご ハム 豆腐 エビシューマイ 牛乳	にんじん キャベツ 小松菜 えのき 干し椎茸 ねぎ グリーンピース	ごはん ごま油 きび砂糖			楽しく食べよう 11月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。中華料理でお祝いします。
20	木	黒糖コッペパン	ツナオムレツ コールスローサラダ とり肉とフロッコリーの クリームシチュー		634 26.1 25.0 2.5	773 31.0 29.0 3.0	とり肉 ツナオムレツ ハム 白花生 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン	黒糖コッペパン バター じゃがいも			ふくしま健康応援メニューです 旬の野菜を使い、福島県応援企業が考えたメニューを学校給食で提供し、関係機関と連携した地産産物の活用を進めます。今回は、北会津のフロッコリーを使います。
21	金	ごはん	ヘルシーミートローフ こんにゃくと枝豆のサラダ 五目わかめスープ		648 30.1 24 2.5	774 35.2 27.2 2.9	豚肉 とり肉 ハム ひじき 豆腐 牛乳 わかめ	にんじん 玉ねぎ コーン 枝豆 たけのこ グリンピース きゅうり 干し椎茸 こんにゃく チンゲン菜	ごはん パン粉 きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ		荒小 川小 北中	手作りを味わおう 豚肉と鶏肉、豆腐、ひじきなどを使ってヘルシーなミートローフを作りました。
25	火	ちゅうかめん	ミルクみそラーメン 肉まん 中華サラダ		569 28.1 15.9 3.3	700 33.8 17.3 3.7	豚肉 なると ハム たまご 牛乳	にんじん もやし 玉ねぎ にはら きくらげ メンマ コーン きゅうり ねぎ	中華めん 肉まん ごま ごま油 きび砂糖			カルシウムたっぷりメニュー 野菜たっぷりのみそラーメンに牛乳を加えて、カルシウムたっぷりになりました。会津のミルクみそラーメンに近づけたかな？
26	水	ごはん	キムタク納豆 五目きんぴら たら汁		578 26.8 14.6 2.2	697 31.9 16.5 2.5	納豆 さつまあげ たら 豆腐 牛乳	大根 ごぼう 白菜 にんじん 干し椎茸 えのき こんにゃく たくあん ねぎ 枝豆 キムチ	ごはん 米油 ごま じゃがいも 三温糖		大戸小 6年生	和食を味わおう！ 11月24日は、和食の日です。和食はヘルシーです。日本人として和食をしっかりと伝えたいですね。
27	木	ごはん	太刀魚フライ ちくさあえ じゃがいものどぼろ煮		683 26.2 23.0 2.1	828 30.9 26.5 2.5	豚ひき肉 太刀魚フライ たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ もやし 糸こん ほうれん草 干し椎茸	ごはん じゃがいも 大豆油 ごま		大戸小 5.6年	魚にチャレンジ！ 太刀魚という魚を知っていますか？太刀魚を知って食べてみましょう。
28	金	ごはん	豚肉のアップルソースがけ くさわかめのきんぴら きのこのみそ汁 手作りふりかけ		608 27.2 21.6 2.4	730 32.0 24.8 2.8	豚肉 しらす さつまあげ くさわかめ 凍み豆腐 かつお節 牛乳 みそ 塩昆布	玉ねぎ にんじん ごぼう 白菜 こんにゃく 椎茸 しめじ えのき ねぎ 小松菜 りんご	ごはん ごめ油 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま			きのこにチャレンジ！ きのこがおいしい季節です。うまみたっぷりで美肌にも良いきのこのみそ汁を味わいましょう。

★献立は、材料の都合により、変更になる場合があります。ご了承ください。

★太字は「会津若松市産の食材が使われているメニュー」と「会津若松市産の食材」です。