

令和7年

11月 学校給食予定献立表



※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
文化の日 11/10(月)~11/14(金) 「朝ごはん見直そう運動」です。	山形県芋煮汁 (味めぐり献立) 		かわわん献立 ハッピーブルー よい歯 	いい歯の日献立 小魚・大豆をよくかんで食べよう!
	三幼なし	河東学園後期なし	ハッピーブルー よい歯	河東学園期6の2なし
10	11	12	13	14
図のみ 味付け海苔 				
河東学園前期6の1なし	河東学園前期なし	シチューに白花豆ペーストを使います。		
17	18	19	20	21
	ごぼうサラダをよくかんで食べよう! 			
河東学園後期なし				
24	25	26	27	28
振替休日 (勤労感謝の日) 		※単身の都合上、幼は、ハッシュドポテトです。 (幼:チーズ等無) ポテトチーズ焼き 図のみ ミニゼリー 		豆やりんごをよくかんで食べよう!
	三幼・河東学園前期6の1なし	河東学園期6の2なし	河東学園期5の1なし	河東学園期5の2なし
会津若松市産のりんごです。	※りんごは流水で3回洗い、1/8カットし芯を取り、塩水につけてから、数えます。			先月は「緋の衣」でした。
	【かわわんかみかみ献立について】 毎月8(歯)のつく日は、かみごたえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」を実施します。 よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。 ぜひ、普段の食事で、よくかんで食べるようにしていきましょう。	【食育の日献立について】 毎月19日は「食育の日」です。 郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っ	【日本列島味めぐり献立について】 日本各地の食文化に関心をもち、持ち帰るために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」を毎月実施します。	

※毎月1日(または1のつく日)に、河東学園公式キャラクター「かわわん」のポンチョの9色にちなんで「かわわん献立」を実施します。

※9色のうちのどれか1色にちなんだ料理や食品が入っています。何色かは毎月、お楽しみに!

※物価高騰により、主食・主菜・副菜・汁物・デザート・牛乳に使用するすべての食材費が値上がりしています。
量が少なかったり、1品少ない場合があるかもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。



※今月は、倉道の斉藤 淑子さんの「ねび」、京手の鈴木清久さんの「はくさい」、浅野の山口さんから「じゃがいも」、塩庭の武田直人さんから「たまねぎ・ねび・かぼちゃ」を使います。(太字)



11月予定献立表

血や肉や骨の もとになる 赤		体の調子をよくする 緑		熱や力の もとになる 黄	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小魚 海藻類	野菜・野菜類	淡色野菜・果物	穀類・いも類 さとう類	油脂類 種実類



日曜	主食	牛乳	おかず ※図は後期課程のみ、つきます	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小魚 海藻類	野菜・野菜類	淡色野菜・果物	穀類・いも類 さとう類	油脂類 種実類	調味料	栄 養 価 (幼) (前) (後)			給食お休み のお知らせ	
4	ごはん 十穀米	○	ごま塩・鮭の塩焼き 干草和え・芋煮汁・ミニゼリー (全国味めぐり・山形県～芋煮)	鮭 卵 鶏肉・豚肉		にんじん ごまつな	キャベツ・しいたけ はくさい・ねび こんにゃく・ごぼう	米・十穀米 さといも ミニゼリー	ごま	しょうゆ・酒 みりん・塩 だしP	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	568 25.3 14.9 299 3.8 2.4	678 29.8 16.7 321 4.3 2.8	三 幼	
5	ごはん	○	ふりかけ・生揚げのみそ田楽 ごまあえ 塩豚汁	生揚げ 鶏肉・豚肉		にんじん ごまつな	だいこん・ごぼう ねび・こんにゃく	米 じゃがいも きび砂糖	ごま 米サラダ油	ふりかけ・しょうゆ みりん・塩 ふりかけ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	469 17.1 15.7 414 2.3 1.7	575 20.5 17.6 460 2.9 2.1	河東学園 後期	
6	わかめな ごはん	○	第 かわねん献立 第 ハハハ フルー お塩 蒸しシューマイ・ゆ1こ・前2こ・後3こ 青のりポテト 青梗菜スープ・デザート	シューマイ 鶏肉 とうふ	青のり 青梗菜	にんじん ごまつな	きくらげ はくさい	米・シューマイの皮 じゃがいも ゼリー	塩・こしょう A-P ストック・しょうゆ	塩・こしょう A-P ストック・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	438 15.4 10.6 263 7.3 2.0	570 18.7 12.3 313 8.2 2.6	689 22.0 14.0 334 9.1 3.3	
7	中華めん 中華めん	○	いい値の日献立 ゆず塩タンメンスープ ささいゆりあひだし・ガリボリスナック	豚肉・大豆 ささいゆ・大豆	小魚	にんじん にら ごまつな	はくさい もやし・きくらげ・キャベツ ゆず果汁	めん さつま芋 水あめ	大豆白絞油 米サラダ油	鶏豚菜・塩 こしょう・しょうゆ A-P ストック・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	566 22.8 16.4 304 1.4 2.8	645 25.7 18.2 324 1.9 3.5	831 32.1 20.8 348 2.5 4.2	河東学園 前期 6の2
10	ごはん	○	蒸しギョーザ ゆ1こ・前後2こ マーボーもやし・キムチスープ 10月～14(金)朝ごはん・虎直どう運動の週	ギョーザ・生揚げ 豚肉・鶏肉		にんじん にら	はくさい・ねび もやし・キムチ しめじ	米 きび砂糖	ごま油 ギョーザの皮 米サラダ油	砂糖類 A-P ストック・しょうゆ みそ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	454 17.6 15.3 329 1.7 1.8	588 21.6 18.2 380 2.6 2.5	715 25.4 20.7 430 3.8 3.1	河東学園 前期 6の1
11	きのこ ごはん	○	鶏肉のカレーマヨ焼き ゆかり漬け すまし汁	鶏肉・油揚げ 豆腐		にんじん ごまつな	しめじ・しいたけ キャベツ・だいこん はくさい・グリーンピース	米 米サラダ油 エッグフリー マヨネーズ	塩・こしょう 酒・しょうゆ だしP	塩・こしょう 酒・しょうゆ だしP	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	454 21.9 14.7 311 1.4 2.7	673 32.3 18.7 355 3.2 4.2	河東学園 前期	
12	食パン	○	ジャム・オムレツ(ガチャP) 卵・シューマイ ジャーマンポテト ふくしま健康応援献立 フロッコリー・クリームシチュー	オムレツ・豆乳 鶏肉・白豆 ベーコン(卵黄) フロッコリー		にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しめじ	パン・ジャム じゃがいも 市産米粉	米サラダ油	酢・塩・こしょう コンソメ A-P ストック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	484 18.3 15.9 373 2.6 1.9	667 24.6 21.3 420 3.2 3.0	769 29.0 24.9 460 3.6 3.5	夕食の量が増え、 味の濃さの方が 大です。
13	ごはん	○	串巻のソースカツ・おひたし おひたし たぬき汁・りんご	チキン水煮 かつおぶし 生揚げ	のり 小松菜	にんじん 小松菜	もやし・だいこん しめじ・ごぼう・りんご こんにゃく・ねび	米・串巻 片栗粉 市産米粉	大豆白絞油	ソース・酒・みりん しょうゆ・アチャコ だしP・みそ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	478 15.7 14.1 314 1.7 1.9	588 19.9 15.5 329 2.6 2.4	719 22.4 17.2 359 3.2 3.0	朝食の量が増え、 味の濃さの方が 大です。
14	うどん	○	カレーうどんスープ BTSサラダ (B: beans・T: tuna・S: seaweed) オレンジ	鶏肉・鶏肉 ツナ・油揚げ 大豆	海苔 小松菜	にんじん 小松菜	ねび・たまねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり コーン・オレンジ	めん きび砂糖 かたくりこ	米サラダ油 カレー 酢・しょうゆ こしょう	カレー 酢・しょうゆ こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	572 22.6 16.3 291 4.3 2.1	666 26.4 18.8 309 5.5 2.9	842 32.4 20.9 326 6.7 3.3	朝ごはん 虎直どう 運動の週 です。
17	チキン ライス	○	コーンサラダ ポトフ 休日明けの食べやすい献立です。	鶏肉・鶏肉 油揚げ・大豆 ツナ	海苔	にんじん ごまつな	ねび・マッシュルーム キャベツ・きゅうり コーン・オレンジ・たまねぎ	米 じゃがいも	米サラダ油	グチャP・コンソメ 塩・こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	465 17.4 13.3 260 2.2 2.1	571 20.2 14.1 272 1.4 2.6		河東学園 後期
18	きのこ カレーライス	○	いい値の日献立 ご飯・きのこカレー ごぼうサラダ・りんご	鶏肉・鶏肉 ごぼう・大豆 チキン		にんじん	まね・マッシュルーム・りんご しめじ・エリンギ・きゅうり キャベツ・ごぼう・キャベツ	米 ごま油 きび砂糖	米サラダ油 ごま油	カレー ソース・酢・塩 こしょう・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	524 15.4 16.9 308 2.4 2.4	646 18.1 18.9 329 6.3 3.0	875 22.6 21.4 349 7.9 3.7	りんごは、 生食よりも主に 煮るのりと一緒に 取り入れる方が、 のど越しがよくな ります。提供できない 場合があります。
19	ごはん	○	☆ 三幼・学園・1年・リクエスト献立 ☆ 手作りふりかけ・鶏の照焼 コールスローサラダ・ワナンスープ	鶏肉・豚肉 かつおぶし 塩こんぶ・ひじき 小魚・チーズ		にんじん ごまつな	きゅうり・キャベツ はくさい・ねび しいたけ	米 ワナタン	米サラダ油 エッグフリー マヨネーズ	酒・みりん・塩 こしょう・しょうゆ 酢・A-P ストック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	515 20.9 20.0 291 1.2 2.4	652 26.2 23.9 309 1.6 3.0	769 30.2 27.2 324 2.6 3.6	
20	ごはん	○	食育の日・健康の日 納豆・ヤーコンのきんぴら 芋汁・りんご	納豆 さつまあげ 豚肉・鶏肉		にんじん ピーマン	こんにゃく・だいこん ごぼう・なめこ・りんご ねび	米 じゃがいも きび砂糖	米サラダ油	酒・みりん・塩 しょうゆ だしP・みそ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	469 19.0 13.1 289 2.1 1.7	564 21.1 13.9 297 2.5 2.0	694 26.9 16.4 325 3.6 2.5	りんごは、 生食よりも主に 煮るのりと一緒に 取り入れる方が、 のど越しがよくな ります。提供できない 場合があります。
21	中華めん 中華めん	○	あんかけラーメンスープ 春巻 中華サラダ	豚肉・鶏肉 春巻		にんじん にら	きゅうり・キャベツ きくらげ・みかん・もやし たまねぎ	めん・かたくりこ はるさめ 春巻の皮	米サラダ油 ごま油 大豆白絞油	鶏豚菜・塩 しょうゆ・A-P こしょう・酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	548 20.8 16.3 267 1.0 3.0	667 23.7 21.5 307 3.2 4.4		23日(日) 勤労感謝の 日
25	ごはん	○	メンチカツ(ソース) 切り昆布炒め ふりかけ 玄米団子汁(福島県産玄米団子)	メンチカツ さつまあげ・豆 昆布 鶏肉・油揚げ		にんじん ごまつな	はくさい・ねび こんにゃく・だいこん ごぼう	米 玄米団子 きび砂糖	大豆白絞油 米サラダ油	ソース・みりん しょうゆ・だしP 塩・ふりかけ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	689 21.8 23.5 308 1.7 3.3	855 26.1 28.7 337 2.6 3.9	三 幼 河東学園 前期 6の1	
26	背割り コッパパン	○	ツナサラダ(ツナサンド・パンにはさみます。) ポテトチーズ焼き(※半個の割合で上・下等無) アイツッパ・後のミニゼリー	ツナ ベーコン(卵黄) 大豆	チーズ(幼なし) 小魚(幼なし)	にんじん トマトかん	きゅうり・キャベツ たまねぎ・はくさい だいこん・ごぼう	パン さといも	米サラダ油 エッグフリー マヨネーズ	塩・こしょう コンソメ・みそ パザル	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	515 20.9 23.6 265 1.4 2.2	590 23.3 28.1 349 1.7 2.7	803 32.6 32.9 433 2.6 3.1	河東学園 前期 6の2
27	ごはん	○	さんまのかば焼き 大根の塩こうじ漬け 味噌汁	さんま 豚肉 生揚げ	塩こんぶ	にんじん ごまつな	はくさい・ねび きゅうり・だいこん	米・きび砂糖 かたくりこ じゃがいも	大豆白絞油	酒・みりん しょうゆ・塩 だしP・みそ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	494 18.8 17.8 237 1.9 1.8	635 22.9 20.1 320 2.0 2.4	720 24.4 22.9 367 2.5 2.7	河東学園 前期 5の1
28	スパゲティ	○	いい値の日献立 クリームスープ 豆と大根のサラダ・りんご	ベーコン(卵黄) 粗挽ウィンナー ボンレスハム 豆乳・大豆		にんじん	たまねぎ しめじ・きゅうり だいこん・りんご	めん 市産米粉	米サラダ油	ルツ・塩 こしょう・酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	529 19.6 14.7 401 2.0 2.3	611 22.3 16.9 479 2.6 2.8	776 28.2 18.1 497 4.1 3.2	河東学園 前期 5の2

【今月使用予定の会津若松市産の食材】
会津若松市産…精白米・木綿豆腐
河東町産…ねび(斉藤淑子さん)たまねぎ・南瓜・ねご(武田直人さん)
白菜(鈴木清久さん)・じゃがいも(山口キヨ子さん)
※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。
量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願ひ申し上げます。
しょうゆは、濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・減塩しょうゆを使い分けています。



毎日の給食を、
インスタグラムにて



栄養量の()内は、基準量です。
エネルギー(幼)490kcal、小650kcal、中830kcal)
たんぱく質(幼)16g～25g、小21g～33g、中27g～42g)
脂質(幼)11g～16g、小14g～22g、中18g～28g)
カルシウム(幼)290mg、小350mg、中450mg)
鉄(幼)2.0mg、小3.0mg、中4.5mg)
塩分(幼)1.5g未満、小2.5g未満、中2.5g未満)



食べ残しを減らすために、ご協力をお願いいたします。