

令和7年度

11月

こんだて
よてい表「みんなが元気になる
給食献立を考えよう！」

小学校6年生や中学1年生に
家庭科の既習事項をもとに「み
んなが元気になる給食献立」
を考えてもらっています。
提出された献立について食品
バランスや旬、価格、主食に合
う副菜か、調理時間、目的への
工夫点等の観点から総合的に
選考し、複数点を選定していま
す。3月までに計画的に給食で
実施します。

3つのしょくひん群（グループ分け）

会津若松学校給食センター

栄養価		あか		みどり		き		給食 なしの 学校	おしらせ		
くめやす エネルギー (kcal)		おもに体をつくる (血や肉や骨をつくる) 食べもの		おもに 体の調子を整える (体をまもる) 食べもの		おもに 熱や力になる (エネルギーになる) 食べもの					
たんぱく質 (g)											
小学校	中学校										
640 21.6~ 33.3	830 26.9~ 41.5	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
たんぱく質		無機質		カロテン		ビタミンC 食物繊維		炭水化物		脂質	
645 20.7	820 24.4	あぶらあげ しמודふ みそ チキンハム	ぎゅう にゅう	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり だいこん ねぎ	こめ じゃがいも マカロニ コロッケ (き つまいち・じゃがいも)	サラダ油 大豆油 エッグケア (卵なしマヨ ネーズ)		焼き菓コロッケは、菓の形 をしていますすが中身はじゃ が芋とさつま芋が約45%で す。菓は9.6%のみ入ってい ます。		
643 27.8		とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅう にゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー ゆかり (赤 しそ)	たまねぎ しょうが だいこん えだまめ キャベツ しょうが いとこんにく	こめ じゃがいも さとう	サラダ油	中学校	糸こんにゃくと生揚げは本 町のこんにゃくに、糸こんにゃ 豆腐はせんから、ブロッコ リーは北会津町産、大根は 神指町産を使用予定です。		
662 26.9	865 34.2	とりにく たまご しろはなまめ かまぼこ	ぎゅう にゅう	にんじん ほうれん そう こまつな	だいこん もやし ほししいたけ ねぎ	めん こめ こでん 粉 さとう	ごま バター ごま油 サラダ油 生クリーム		白花豆は、白い花が咲くベ ニ「ナイゲン」の一種で大 粒の豆です。栄養素は絞分 やカルシウムが多いのが特 徴です。		
597 23.4	722 28.0	ウインナー とりひきにく ぶたひきにく だいたミート たまご チキンハム	ぎゅう にゅう こんぶ	にんじん ほうれん そう	しめじ だいこん たまねぎ もやし きゅうり おから	こめ じゃがいも パンこ はるさめ さとう	サラダ油 ごま油	鶴城小 一箕中	工夫した点は「秋になっ たので、きのこを入れた。人 気高いハンバーグで気分が よくなるように考えた」そ うです。Niceです！		
600 20.8	759 24.3	にくだん ハムカツ かまぼこ	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん	はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ しょうが だいこん	こめ さとう	大豆油 ごま油 ごま	二中	チョレギサラダは、韓国風 塩味のごま油ドレッシング をかけたサラダで、本来 「チュレギ」は「漬物け ムチ」を意味します。		
574 32.6	706 38.0	とうふ ザク みそ あぶらあげ	ぎゅう にゅう	にんじん ほうれん そう	だいこん にんにく ほししいたけ きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう でん粉	サラダ油	二中	工夫した点は「秋や冬が旬 の大根、にんじん、鮭、ほう れん草を使ったことと、 彩りも意識したこと」だそ うです。		
692 24.1	840 28.6	とりにく しろはなまめ ロースハム	ぎゅう にゅう	にんじん ブロッ コリー	たまねぎ キャベツ きゅうり 門田産うフランス	パン こめこ チョコレート じゃがいも さとう さつまいも	バター サラダ油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)		県教育委員会と各企業が県 内の子とたちの健康を応 援するために提案した減塩 と野菜たっぷりメニューを 取り入れています。		
675 27.6	868 34.2	ぶたひきにく だいたミート とうにゅう みそ ツナ	ぎゅう にゅう	にんじん こまつな	もやし だいこん きゅうり ねぎ はくさい メンマ キャベツ にんにく しょうが	めん 白玉だんご さとう	ごま油 サラダ油 ごま		映画「となりのトトロ」に ててくるススワタリに見 立てた「まっくろくろすけ」 は、白玉団子に黒ずり ごまと砂糖をまぶします。		
622 24.6	758 28.9	ぶたひきにく とうふ チキンうめカツ	ぎゅう にゅう	にんじん ニラ	もやし たまねぎ きゅうり コーン しめじ キャベツ	こめ さとう もちゼリー	サラダ油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)		キムチには、乳酸菌やビ タミン類などを含みます。日 に日に寒くなりますが、代 謝促進、疲労回復に効果 が期待できるそうです。		
607 26.5	756 31.1	とりにく あつやきたまご ツナ みそ	ぎゅう にゅう	にんじん ほうれん そう	だいこん はくさい もやし たまねぎ ねぎ いろいろやさいのふ りかけ	こめ さとう じゃがいも	ごま油 ごま		飛鳥汁は奈良県の郷土料理 ですが、飛鳥時代に中国か ら伝わった牛乳と鶏肉を 使った料理です。当時、牛 乳は貴重なものでした。		
654 25.0	823 30.8	とりにく ウインナー うすらたまご 五目にくだんご ロースハム	ぎゅう にゅう	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ スパゲティ じゃがいも さとう	サラダ油 エッグケア (卵なしマ ヨネーズ)		市販調理の事業で、有機農 産物やその農産物について の理解と推進を図るため、 有機農産物を活用した給食 を実施する日です。		
656 27.7	815 33.1	みそ とうふ くるまぶ ぶたにく	ぎゅう にゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん なめこ キャベツ ほししいたけ ねぎ いとこんにく しょうが りんご	こめ さといも さとう	サラダ油		県農林水産部農産物流通課 のふくしま旬の食材活用推 進事業を活用し、県産や会 津産食材をふんだんに使用 した献立です。		
650 28.2	840 35.9	とりにく キャベツメン チカツ	ぎゅう にゅう	にんじん こまつな ほうれん そう	もやし はくさい だいこん ねぎ コーン	めん じゃがいも	サラダ油 大豆油		福島県産の豚肉やキャベツ を使用したメンチカツで す。サッパリしたおひたし と一緒に食べてもよいです ね。		
655 24.8	779 29.2	とりにく だいた くんせいチキ ン	ぎゅう にゅう ヨーグル ト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり アップルソース	こめ こめ こさとう さとう じゃがいも	サラダ油		福島県産の大豆を白河市で 加工したものをカレーに 使用します。ヨーグルトは小 学生70g、中学生90gの物 を提供します。		
602 29.8	731 35.3	ぶたにく なめこ さとうふ しמודふ ウインナー	ぎゅう にゅう チーズ	にんじん こまつな	はくさい だいこん なめこ こんにゃく しめじ ねぎ のさわな きりほしだいこん	こめ さとう さといも	ごま油 サラダ油	三中	11月24日は「和食の日」 です。「11(い)11(い)24(日 本食)」の語呂合わせに由来 しています。和食はユネス コ無形文化遺産登録です。		
661 25.2	837 30.4	ぶたにく やさいとうふ ナゲット (魚すり 身) ロースハム	ぎゅう にゅう	にんじん ほうれん そう	はくさい メンマ だいこん にんにく しょうが もやし ねぎ ほししいたけ きゅうり りんご	パン なしジャム こめこのワン タンスープ	ごま油 サラダ油	三中	野菜豆味噌ナゲットには、豆 腐、魚のすり身、豆乳、玉 ねぎ、人参、コーン、枝豆 が入っています。		
691 24.8	890 31.3	とりひきにく ぶたひきにく とうふ みそ	ぎゅう にゅう	にんじん ニラ こまつな	ほししいたけ ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	めん さつまいも さとう でん粉	ごま油 大豆油 ごま バター		キャラメルポテトは、カッ トしたさつま芋を油で蒸揚 げし、バター・砂糖・水を 煮詰めたキャラメルを全体 にからませて作ります。		
575 25.6	725 32.0	とうふ あぶらあげ みそ チーズオムレツ かつおぶし	ぎゅう にゅう ゆずがなツツ ハイ (小イワ シ)	にんじん ブロッ コリー	だいこん キャベツ	こめ じゃがいも	サラダ油 ゆずがなツツ ツツハイ (ア ーモンド・ピー ナッツ・ごま)		工夫した点は「色とりど りにしたことと卵を入れた たんぱく質もとれるように した」そうです。彩りもパ ンズもよいですね。		

【11月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム361mg、食物繊維7.0g、食塩相当量1.9g 中学校：カルシウム387mg、食物繊維8.7g、食塩相当量2.2g