

| 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 | 幼 | 小 | 中 | 幼 | 小 | 中 | | | | | |
| 4 火 | ☆幼稚園年中さんリクエスト献立☆ 幼稚園年中さんのリクエスト献立！みんなが大好きなから揚げとABCスー7の登場です♪ | | | | | | | | | | | 456 | 595 | 754 | ♂ ♀ |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | ごはん | | | | | | | | | | |
| | とりのから揚げ | とり肉 | | | さとう こめ油 | | | | | | | | | | |
| | はるさめサラダ | ハム | にんじん もやし きゅうり | | はるさめ ごま油 こめ油 | | | | | | | | | | |
| | ABCスープ | ベーコン | にんじん ごまつな 玉ねぎ えのきたけ | | マカロニ | | | | | | | | | | |
| 一口りんごゼリー | | りんご果汁 | | さとう | | | | | | | | | | | |
| 5 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 | 579 | 722 | 幼牛乳のみ |
| | ごはん 牛乳 さつまいもスティック | 牛乳 | | | ごはん さつまいも さとう | | | | | | | | | | |
| | さけのみそチーズ焼き | さけ チーズ みそ | パセリ 玉ねぎ | | | | | | | | | | | | |
| | いそあえ | のり | ごまつな にんじん もやし | | | | | | | | | | | | |
| | けんちん汁 | とり肉 とうふ | にんじん 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ | | じゃがいも | | | | | | | | | | |
| 6 木 | ☆ 福島健康応援メニュー ☆ 具沢山のグリーンシチューです。野菜をしっかりと食べましょう。 | | | | | | | | | | | 490 | 625 | 812 | 🍎 |
| | コッペパン 牛乳 県産りんごジャム | 牛乳 | りんご | | コッペパン さとう | | | | | | | | | | |
| | ミートオムレツ | たまご とり肉 | トマト 玉ねぎ | | さとう | | | | | | | | | | |
| | ごまつなサラダ | とり肉 | ごまつな コーン キャベツ | | ドレッシング | | | | | | | | | | |
| | とり肉とブロッコリーのクリームシチュー | とり肉 牛乳 | にんじん ブロッコリー 玉ねぎ しめじ にんにく | | シチュールウ 生クリーム じゃがいも いんげん豆 | | | | | | | | | | |
| 7 金 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | ごはん | 470 | 646 | 809 | 🍠 | | | | | | |
| | とり肉塩こうじ焼き | とり肉 | | | | | | | | | | | | | |
| | ひきな炒り | 油あげ | にんじん 大根 えだ豆 | | さとう こめ油 | | | | | | | | | | |
| | さつまいものみそ汁 | ぶた肉 とうふ みそ | にんじん はくさい ごぼう ねぎ | | さつまいも | | | | | | | | | | |
| 10 月 | ☆ 地場産物活用週間 ☆ 10日～14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。 | | | | | | | | | | | 124 | 706 | 小学校 幼牛乳のみ | |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | ごはん | | | | | | | | | | |
| | 県産とり肉ねぎ塩焼き | とり肉 | ねぎ | | さとう | | | | | | | | | | |
| | ごぼうとぶた肉の炒め物 | ぶた肉 | にんじん ごぼう | | さとう こめ油 | | | | | | | | | | |
| 青菜のみそ汁 | 油あげ みそ | にんじん ごまつな 大根 えのきたけ | | じゃがいも | | | | | | | | | | | |
| 11 火 | 🍷 かみかみ献立 🍷 11月8日は「いい歯の日」しっかりと歯で食べましょう。 | | | | | | | | | | | 469 | 602 | 765 | 🦷 🦷 |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | ごはん | | | | | | | | | | |
| | 県産かつおの揚げびだし | かつお | しょうが | | こめ油 でんぶん さとう | | | | | | | | | | |
| | もやしのナムル | とり肉 | にんじん もやし きゅうり | | さとう ごま ごま油 | | | | | | | | | | |
| 根菜のみそ汁 | とうふ 油あげ みそ | にんじん 大根 れんこん ねぎ しめじ | | じゃがいも | | | | | | | | | | | |
| 12 水 | ごはん 牛乳 味のり | 牛乳 のり | | | ごはん | 425 | 585 | 738 | 🥕 | | | | | | |
| | 県産厚焼き玉子 | たまご | | | さとう | | | | | | | | | | |
| | 切り干し大根のごまネーズサラダ | とり肉 みそ | にんじん きゅうり 切り干し大根 | | さとう ごま たまごなしマヨネーズ | | | | | | | | | | |
| | 五目スープ | ぶた肉 とうふ | にんじん ごまつな もやし たけのこ 干しいたけ | | ごま油 | | | | | | | | | | |
| 13 木 | 中華めん 牛乳 | 牛乳 | | | めん | 483 | 565 | 780 | 🥬 | | | | | | |
| | 県産しゅうまい (幼小1～3年:1個、小4～中学生:2個) | ぶた肉 とり肉 | 玉ねぎ れんこん | | 小麦粉 さとう | | | | | | | | | | |
| | 海そうサラダ | わかめ 茎わかめ とさかのり こんぶ | にんじん きゅうり キャベツ | | ドレッシング | | | | | | | | | | |
| | 県産焼きそば入りしょうゆラーメンスープ | ぶた肉 なた | にんじん ごまつな めんま コーン もやし ねぎ | | | | | | | | | | | | |
| 14 金 | ♪ 山口県の給食献立 ♪ 山口県の学校給食の人気メニュー「トンひじき」を味わいましょう。 | | | | | | | | | | | 470 | 616 | 759 | 山口県 |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | ごはん | | | | | | | | | | |
| | 県産青じそ入りとりつくね | とり肉 ひじき | にんじん 青じそ 玉ねぎ | | 小麦粉 さとう | | | | | | | | | | |
| | トンひじき | ぶた肉 ひじき みそ | にんじん ねぎ にんにく しょうが | | さとう ごま | | | | | | | | | | |
| 油麩入りみそ汁 | みそ | にんじん えのきたけ ねぎ はくさい | | じゃがいも 油麩 | | | | | | | | | | | |
| 17 月 | 麦ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | 麦ごはん | 488 | 715 | 876 | 🐟 | | | | | | |
| | あじフリッター (幼:1個、小中:2個) | あじ 青のり | | | 小麦粉 こめ油 さとう | | | | | | | | | | |
| | カリフローレのサラダ | ハム チーズ | にんじん カリフローレ コーン きゅうり | | こめ油 さとう | | | | | | | | | | |
| | 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 カレールウ 生クリーム こめ油 | | | | | | | | | | |

◎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 | 473 | 21.4 | 17.1 | 331 | 1.9 |
| 小学校 | 626 | 27.2 | 20.7 | 389 | 2.3 |
| 中学校 | 787 | 32.9 | 23.3 | 424 | 2.9 |

令和7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 | | | | | | |
| 18 | 火 | ☆国見小6年2組リクエスト献立☆ 国見小6年2組のリクエスト献立！わかめご飯は大人気です♪ | | | ごはん | ごはん | 481 | 632 | 784 | ♪  | |
| | | わかめごはん 牛乳 | 牛乳 わかめ | | じゃがいも | | 17.2 | 22.3 | 26.9 | | |
| | | ポテトとじゃこのチーズ焼き | ちりめんじゃこ チーズ | | はるさめ ごま油 | | 2.4 | 3.0 | 3.9 | | |
| | | 中華くらげのあえ物 | くらげ | にんじん きゅうり もやし | こめ油 | | | | | | |
| | | とん汁 | ぶた肉 とろろ みそ | にんじん 大根 ごぼう ねぎ | 里いも | | | | | | |
| | | アセロラゼリー | アセロラ果汁 | | さとう | | | | | | |
| 19 | 水 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | 124 | 660 | 795 | 幼牛乳のみ | | |
| | | さばのみそ煮 | さば みそ | | さとう | | | | | | |
| | | 炒りどり | とり肉 さつまいも | にんじん いんげん たけのこ | さとう こめ油 | 6.1 | 31.1 | 36.3 | | | |
| | | かき玉汁 | ぶた肉 たまご とろろ | にんじん ごまつな 玉ねぎ | でんぶん | 0.2 | 2.8 | 3.2 | | | |
| 20 | 木 | ☆県北中2年1組・3年1組リクエストメニュー☆ 県北中2年1組と3年1組のリクエスト献立！奇跡的にリクエストメニューがすべて同じでした☆ | | | パン | | 482 | 628 | 839 |  | |
| | | 黒コッパパン 牛乳 | 牛乳 | | 小麦粉 こめ油 | | 22.0 | 26.9 | 34.5 | | |
| | | クリスマスチキン | とり肉 | | じゃがいも | | 2.3 | 3.0 | 4.1 | | |
| | | のり塩ポテト | 青のり | | | | | | | | |
| | | コーンポタージュ | ベーコン 牛乳 | にんじん パセリ 玉ねぎ | シチュールウ | | | | | | |
| | | コーン マッシュルーム | 生クリーム | | | | | | | | |
| 21 | 金 | ♪和食の日献立♪ 11月24日は「いい！日本食」=和食の日です。今日の給食は「いも」とはひと味ちがう？！お楽しみ♪ | | | ごはん | ごはん | 423 | 559 | 753 |  | |
| | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | でんぶん こめ油 | | 21.7 | 26.3 | 36.6 | | |
| | | 白身魚のエリンギと小ねぎの塩あんかけ | たら | 玉ねぎ エリンギ 小ねぎ | ごま | | 1.5 | 1.6 | 2.5 | | |
| | | ゆずの香りしめじ | 昆布 | にんじん はくさい きゅうり | | | | | | | |
| | | 沢煮椀 | とり肉 とろろ | にんじん ごぼう たけのこ | | | | | | | |
| | | みかん | | みかん | | | | | | | |
| 25 | 火 | ◎11月生まれのお誕生日おめでとう献立◎ 11月生まれのみなさん おめでとうございます！ | | | ごはん | ごはん | 451 | 619 | 782 |  | |
| | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | さとう | | 20.8 | 26.7 | 32.4 | | |
| | | ハンバーグきのこソースかけ | ぶた肉 とり肉 | マッシュルーム しめじ | ドレッシング | 1.7 | 2.0 | 2.6 | | | |
| | | カラフルサラダ | ツナ | パプリカ ブロッコリー | | | | | | | |
| | | 大豆とたまごのスープ | ベーコン 大豆 たまご | にんじん チンゲンサイ | じゃがいも でんぶん | | | | | | |
| | | 玉ねぎ | | | | | | | | | |
| 26 | 水 | ♪小学校 セレクト給食 Aコース♪ 無機質たっぷり「鉄人コース」 | | | ごはん | ごはん | 663 28.2 2.2 124 6.1 0.2 646 23.7 1.9 2.2 | 810 28.9 2.2 | 幼牛乳のみ  | | |
| | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | じゃがいも さとう | | | | | | |
| | | 鶏肉のピザソース焼き | とり肉 チーズ | パセリ トマト 玉ねぎ | たまごなしマヨネーズ | | | | | | |
| | | ポテトサラダ | ハム | にんじん きゅうり コーン | はるさめ | | | | | | |
| | | ほうれん草と春雨のスープ | ベーコン とろろ | にんじん ほうれん草 もやし | さとう | | | | | | |
| | | ぶどうゼリー | | 干しいたけ | | | | | | | |
| | | ♪小学校 セレクト給食 Bコース♪ ビタミンたっぷり「かせ予防コース」※中学校はBコースです。 | | | | | | | | | |
| | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | じゃがいも さとう | | | | | | |
| | | とんカツ パックソース | ぶた肉 | | たまごなしマヨネーズ | | | | | | |
| | | ポテトサラダ | ハム | にんじん きゅうり コーン | はるさめ | | | | | | |
| ほうれん草と春雨のスープ | ベーコン とろろ | にんじん ほうれん草 もやし | さとう | | | | | | | | |
| | | 干しいたけ | | | | | | | | | |
| | | みかん果汁 | | | | | | | | | |
| 27 | 木 | ☆国見小1年2組リクエスト献立☆ 国見小1年2組のリクエスト献立！「大学いも」の登場です。 | | | めん | | 550 | 701 | 881 |  | |
| | | ソフトめん 牛乳 | 牛乳 | | さつまいも さとう ごま | | 23.1 | 27.3 | 34.9 | | |
| | | 大学いも (幼:1個、小中:2個) | | | こめ油 水あめ | | 2.2 | 2.8 | 3.3 | | |
| | | ブロッコリーのおかか和え | かつお節 | ブロッコリー にんじん コーン | ドレッシング | | | | | | |
| | | 鶏ごぼううどんスープ | とり肉 なた 油あげ | にんじん ごぼう 玉ねぎ | | | | | | | |
| | | 干しいたけ まいたけ ねぎ | | | | | | | | | |
| 28 | 金 | ☆ みんなで食べる国見町の日 ☆ 国見町食卓団圓より 藤田地区 佐藤さん、大枝地区 鈴木さんの「ひじき入りいかにんじん」です。 | | | ごはん | ごはん | 482 | 651 | 794 |  | |
| | | ごはん 牛乳 国見納豆 | 牛乳 納豆 | | さとう | | 25.9 | 32.4 | 37.5 | | |
| | | いわしのしょうが煮 | いわし | しょうが | | | 2.2 | 2.5 | 3.1 | | |
| | | ひじき入りいかにんじん | ひじき いか | にんじん | | | | | | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | 油あげ みそ | にんじん ごまつな 玉ねぎ | じゃがいも | | | | | | |
| | | ねぎ えのきたけ | | | | | | | | | |

きのこレンジャー 参上

きのこにはどんな種類があるか、調べてみましょう。

