

# 令和7年 11月献立表



福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	オムライス 豆腐サラダ 粉ふき芋 果物(オレンジ) 牛乳	オムハット50, 鶏ひき肉, 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, わかめ(乾燥), しらす干し(半乾燥品), 牛乳	精白米, 強化麦, 有塩バター, じゃがいも	ミックスベジタブル, 生しいたけ, 玉葱, きゅうり, オレンジ	809 kcal 27.2 g 27.0 g 2.7 g
5 水	豆乳ジャージャー麺 野菜スープ 果物(柿) 牛乳	豚ひき肉, 県産大豆ミート, みそ, 調製豆乳, たまご, わかめ(乾燥), 牛乳 	中華めん(ゆで), サラダ油, 庄内麴, かたくり粉	生姜, 玉葱, 人参, ぶなしめじ, たけのこ(レトルト), きゅうり, りょくとうもやし, トマト, 小松菜(冷凍), かき(洗抜き)	802 kcal 45.0 g 29.3 g 3.2 g
6 木	☆世界の料理 スペイン☆ あさり鶏肉カレーパエリア風 スープ(豆苗 キャベツ) スペイン風オムレツ オレンジゼリー 牛乳	あさりむき身(冷凍), 鶏もも肉, たまご, ベーコン, 大豆(県産), ホイップクリーム(植物性脂肪), 牛乳	精白米, 強化麦, サラダ油, かたくり粉, じゃがいも, 無塩バター 	玉葱, 青ピーマン, とうもろこし, トウモロコシ, キャベツ, トマト(缶詰), ミックスベジタブル, アスパラガス	804 kcal 29.1 g 22.5 g 2.3 g
7 金	◎給食試食会◎ 麦ごはん 豚汁 かじきカツ 福島 りっちゃんサラダ 果物(りんご) 牛乳	豚もも肉, 豆腐, みそ, めかじき, たまご, ロースハム, 細切昆布, かつお節, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, さといも(冷凍), 板こんにゃく, 米ぬか油, 薄力粉, パン粉, 米ぬか油(揚げ油), オリーブ油, 上白糖	ごぼう, 大根, 人参, 白菜, なめこ, 生しいたけ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, トマト, りんご, レモン果汁	795 kcal 33.9 g 23.6 g 2.3 g
10 月	サツマイモご飯 卵スープ 揚げ豆腐ひき肉あんかけ ごま和え 牛乳	たまご, わかめ(乾燥), 豆腐, 鶏ひき肉, 牛乳	さつまいも, 精白米, 黒ごま, かたくり粉, 米ぬか油(揚げ油), 三温糖, 上白糖	玉葱, パセリ, 生姜, グリンピース, 冷凍ほうれん草, りょくとうもやし, 人参	810 kcal 30.0 g 28.5 g 2.6 g
11 火	麦ごはん 味噌汁(白菜 なめこ) さわらのピザ風焼 ポテトサラダ りんごナタデココ 牛乳	みそ, さわら, シュレットチーズ, 魚肉ソーセージ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがいも, マヨネーズ, なたね油, ナタデココ	白菜, なめこ, 玉葱, 青ピーマン, ブロッコリー, 人参, きゅうり, とうもろこし, りんご缶詰(県産)	839 kcal 33.7 g 26.7 g 2.5 g
12 水	麦ごはん 味噌汁(じゃがいも わかめ) 和風とうふハンバーグ れんこん金平 ツナ和え 牛乳	みそ, わかめ(乾燥), 豆腐と鶏肉ハンバーグ, まぐろ油漬, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, じゃがいも, 庄内麴, 三温糖, かたくり粉, 米ぬか油, ごま	大根, かいわれだいこん, れんこん, 人参, とうがらし(乾), 冷凍ほうれん草, 玉葱	796 kcal 29.7 g 21.7 g 2.4 g
13 木	親子丼風 味噌汁(みず菜 凍り豆腐) 白和え 果物(バナナ) 牛乳	かつお節(だし用), みついしこんぶ(だし用), 鶏もも肉, たまご, 凍り豆腐, みそ, 豆腐, 牛乳	精白米, 県産玄米入り十穀米, 強化米, 三温糖, 糸こん, 上白糖, 白ごま	玉葱, えのきたけ, かいわれだいこん, 水菜, 冷凍ほうれん草, きゅうり, 人参, バナナ, レモン果汁	762 kcal 32.9 g 21.8 g 3.5 g
14 金	麦ごはん 牛乳 すまし汁(ふのり ネギ) いわし梅煮(常磐もの) 肉と春雨の炒め物 わさび和え	ふのり(素干し), みついしこんぶ(だし用), かつお節, いわし梅煮(いわき産), 豚肩肉, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, はるさめ, ごま油	こねぎ, キャベツ, 赤ピーマン, きくらげ(乾), 小松菜, りょくとうもやし, えのきたけ	726 kcal 28.7 g 19.1 g 2.8 g
17 月	ポパイカレーライス 和風サラダ りんごヨーグルト 牛乳	鶏もも肉, プロセスチーズ, 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, 魚肉ソーセージ, ヨーグルト, 牛乳	精白米, 強化米, 米ぬか油, じゃがいも, マヨネーズ, 上白糖	玉葱, 人参, 冷凍ほうれん草, 大根, とうもろこし, りんご缶詰(県産)	804 kcal 28.6 g 27.7 g 2.5 g
18 火	チキンカツサンド クラムチャウダー ほうれん草ガーリックソテー 果物(バナナ) 牛乳	県産チキンカツ米粉パン粉, ベーコン, あさりむき身(冷凍), 牛乳, むきえび(冷凍), 牛乳	学校給食用パン, 米ぬか油, 上白糖, じゃがいも, 無塩バター, 薄力粉	キャベツ, 人参, 玉葱, エリンギ, とうもろこし, 冷凍ほうれん草, バナナ, レモン果汁	838 kcal 35.0 g 24.5 g 3.7 g
19 水	麦ごはん 牛乳 スープ(わかめ 白菜) 麻婆豆腐 からし和え 豆花風ゼリー	わかめ(乾燥), 豚ひき肉, みそ, 豆腐, しらす干し(微乾燥品), 細切昆布, 寒天, 調製豆乳, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, 米ぬか油, 上白糖, ごま油	にら, 白菜, 生姜, ねぎ, 生しいたけ, 人参, たけのこ(レトルト), グリンピース, きゅうり, りょくとうもやし, 黄もも缶詰	795 kcal 32.4 g 22.3 g 2.4 g

# 令和7年 11月献立表



福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 木	わかめご飯 牛乳 味噌汁（大根 油揚げ） 巣ごもり卵 五目煮 シークワーサーゼリー	みそ、油揚げ、鶏ひき肉、たまご、大豆（県産）、さつま揚げ、角切昆布、牛乳	精白米、強化麦、強化米、有塩バター、板こんにやく、米ぬか油、三温糖	大根、にら、りょくとうもやし、とうもろこし、ごぼう、人参、干し椎茸	775 kcal 30.2 g 24.2 g 2.5 g
21 金	◎食育の日◎ 福島健康応援メニュー 麦ごはん 鶏肉とブロッコリーのシチュー ごぼうサラダ ふくしまのりんご ヤクルトピーチ	鶏もも肉、パルメザンチーズ、牛乳、ヤクルト	精白米、強化麦、強化米、無塩バター、じゃがいも、マヨネーズ、白ごま	ブロッコリー、人参、玉葱、キャベツ、豆ピューレ冷凍、ごぼう、かいわれだいこん、とうもろこし、りんご、レモン果汁	799 kcal 26.7 g 21.4 g 1.6 g
25 火	麦ごはん 牛乳 味噌汁（豆腐 玉葱） かつおのステーキ ひじき炒め煮 さつま芋リンゴ煮	みそ、国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、県産かつお切身粉付、焼き竹輪、大豆（県産）、芽ひじき、牛乳	精白米、強化麦、強化米、庄内麴、糸こん、米ぬか油、三温糖、さつまいも、有塩バター、上白糖	玉葱、ねぎ、生姜、レタス、人参、干し椎茸、りんご 	765 kcal 30.6 g 12.7 g 2.2 g
26 水	麦ごはん 味噌汁（じゃがいも にら） エビと豆腐の炒め物 切干大根サラダ 杏仁フルーツ 牛乳	みそ、豆腐、むきえび（冷凍）、チョップドハム、うずら卵水煮、まぐろ油漬、牛乳	精白米、強化麦、強化米、じゃがいも、ごま油、上白糖、かたくり粉、杏仁豆腐	ぶなしめじ、にら、グリーンピース、きくらげ（乾）、ねぎ、チンゲンツァイ、切干大根、きゅうり、かいわれだいこん、とうもろこし、フルーツミックス缶	754 kcal 29.4 g 21.7 g 3.2 g
27 木	ナポリタン ミモザサラダ プリン 牛乳	県産皮なしウインナー、パルメザンチーズ、たまご、牛乳	スパゲッティー、オリーブ油、マヨネーズ、サラダ油、カスタードプディング、上白糖	玉葱、青ピーマン、人参、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、赤ピーマン	821 kcal 32.0 g 31.2 g 2.0 g
28 金	麦ごはん かぼちゃスープ タンドリーチキン バター醤油炒め フルーツポンチ 牛乳	ベーコン、牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、糸かまぼこ、牛乳	精白米、強化麦、強化米、無塩バター、かたくり粉、有塩バター 	玉葱、人参、かぼちゃ、ぶなしめじ、りんご、生姜、キャベツ、生しいたけ、青ピーマン、黄もも缶詰、パインアップル缶詰、キウイフルーツ	866 kcal 33.8 g 25.6 g 2.9 g

※都合により、献立変更することがあります。あらかじめご了承ください。

## 11月の給食



11/6（木）・・・世界の料理 今月は「スペイン」 情熱と文化の国でサッカーやサクラダ・ファミリアなどが有名です。

11/7（金）・・・給食試食会（事前申し込み制）・・・保護者の方に給食を体験してもらう日です。

当日使用する食材の紹介です。 野菜類は、今年2月に紹介した「GAP」認証の福島県産野菜を使用します。

かじきカツは、福島県立いわき海星高校の生徒達がハワイ沖航海実習で獲った「クロカワカジキ」を加工したものです。

11/14（金）・・・「イワシの梅煮」に使用する「いわし」は、福島県いわき市沖で水揚げされ、

いわき市内の業者により加工されました。いわき市沖で水揚げされた魚介類は「常盤もの」と

いい、身がしまって美味しい魚として市場では高い評価を得ています。

ちょうど福島県沖と茨城県沖の海で「黒潮」と「親潮」がぶつかり、プランクトンが

豊富なため、栄養たっぷりの魚が獲れる漁場になっています。



11/21（金）・・・食育の日 福島健康応援メニュー「ブロッコリー」

道路の木々も色づき始め、紅葉がきれいな11月。暑い日が続いたのが嘘のように肌寒くなってきました。

今の時期は空気の乾燥や昼夜の温度差、夏の暑さの疲れが残リ、風邪をひきやすくなりがちです。

手洗い・うがいとともに栄養バランスの良い給食を毎日食べて、今年残り2か月を元気に過ごしましょう！