



10月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	
2月	焼肉丼	○	小松菜サラダ なめこのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん ごめ油 ごま油 さとう ごま ぶどうゼリー	ピーマン にんじん もやし キャベツ りんご 玉ねぎ 小松菜 きゅうり なめこ ねぎ 白菜	625 kcal 23.2 g 20.0 g 2.3 g	
3火	<かみかみ献立> ごはん	○	赤魚(あかうお)の三味焼き 茎わかめのきんぴら みそちゃんこ汁	牛乳 あかうお とり肉 さつま揚げ 茎わかめ 肉だんご 油揚げ	ごはん ごめ油 ごま さとう	ねぎ ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ 大根 白菜 えのき しめじ	590 kcal 26.6 g 17.1 g 2.6 g	
4水	ごはん	○	手作りハンバーグきのこソース スパゲティサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ 煮干し	ごはん パン粉 バター さとう スパゲティ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム コーン にんじん きゅうり 玉ねぎ 小松菜	662 kcal 25.6 g 19.7 g 2.2 g	
5木	タンメン	○	春巻き もやしのラー油あえ	牛乳 春巻き ぶた肉	中華めん ごめ油 ごま油 だいたず油 ごま	にんじん もやし キャベツ チンゲンサイ メンマ きくらげ 小松菜	652 kcal 23.4 g 24.4 g 2.7 g	
6金	お弁当持参日							
10火	<目の愛護デーにちなんだ献立> せわれコッペパン	○	スラッピージョー ブロッコリーサラダ コンソメスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆ミート 粉チーズ ウィンナー	コッペパン ごめ油 さとう じゃがいも ブロッコリー ブルーベリーゼリー	玉ねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー コーン えのき パセリ	726 kcal 27.6 g 23.6 g 3.2 g	
11水	ごはん	○	鮭のバターしょうゆ焼き ひじきの炒め煮 さつま汁	牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き ひじき 油揚げ 大豆 ぶた肉 煮干し	ごはん ごめ油 さとう さつまいも	にんじん ごぼうこんにやく 干しいたけ 大根 ねぎ しめじ	564 kcal 25.3 g 14.2 g 2.1 g	
12木	東西しらかわ地区研修会のため 給食なし							
13金	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉 わかめ カニかま	ごはん かたくり粉 だいたず油 さとう ごめ油 ごま ごま油 ワンタン	ねぎ 大根 きゅうり なら コーン もやし 人参 玉ねぎ	601 kcal 23.9 g 16.8 g 2.3 g	
16月	<減塩献立> ごはん	○	ギョーザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ ぶた肉 豆腐	ごはん ごま さとう ごま油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん なら ねぎ 干しいたけ たけのこ	625 kcal 26.2 g 21.3 g 2.0 g	
17火	黒糖パン	○	鶏肉のパーベキュー焼き コーンサラダ ポトフ	牛乳 とり肉 ウィンナー	黒糖パン ごめ油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ かぶ ねぎ りんご	765 kcal 30.6 g 22.6 g 3.0 g	
18水	森のきのこカレーライス	○	海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 海そう ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも ごめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん しめじ えのき まいたけ りんご きゅうり 大根こんにやく	750 kcal 24.4 g 21.6 g 3.4 g	
19木	けんちんうどん	○	千草あえ 柿	牛乳 ぶた肉 豆腐 錦糸卵	ソフトめん 里いも ごめ油 さとう ごま油	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎこんにやく ほうれんそう もやし キャベツ かき	607 kcal 26.6 g 16.2 g 3.1 g	
20金	ごはん	○	さばの香味揚げ ひきな炒り 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 生揚げ	ごはん かたくり粉 ごめ油 だいたず油 さとう	ねぎ 大根 にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜	612 kcal 24.2 g 19.4 g 2.4 g	
23月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 ロースハム わかめ 豆腐	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん 白菜 ねぎ	670 kcal 24.8 g 28.0 g 2.3 g	
24火	<せんいたっぷり献立> 胚芽パン	○	ブルーベリージャム マカロニグラタン イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	胚芽パン ブルーベリージャム マカロニ マロニー	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 白菜	843 kcal 34.3 g 28.8 g 3.0 g	
25水	ごはん	○	納豆 もみ漬け 親子煮 いちごとみかんの2色ゼリー	牛乳 納豆 わかめ たまご とり肉 なると	ごはん ごま じゃがいも さとう いちごとみかんの2色ゼリー	大根 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ いんげん	634 kcal 25.6 g 15.2 g 2.4 g	
26木	焼きそば	○	シューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 シューマイ わかめ 中華くらげ	焼きそばめん ごめ油 さとう ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	678 kcal 27.7 g 19.8 g 3.1 g	
27金	ごはん	○	信田煮(しのだに) 豆ツナサラダ 豚汁	牛乳 信田煮 わかめ ツナフレーク 大豆 ぶた肉 豆腐	ごはん さとう ごま油 里いも ごめ 油	大根 きゅうり 枝豆 ごぼうこんにやく ねぎ	618 kcal 26.0 g 19.5 g 2.3 g	
30月	振替休日							
31火	食パン	○	はちみつ&マーガリン かぼちゃコロッケ グリーンサラダ 白菜と肉だんごのスープ ハロウィンデザート	牛乳 肉団子	食パン はちみつ&マーガリン だいたず油 マロニー パン粉 ハロウィンデザート	キャベツ きゅうり コーン にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ かぼちゃ	788 kcal 23.4 g 25.1 g 2.9 g	

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

10月栄養価平均 エネルギー667kcal たんぱく質26.1g 脂質20.7g 食塩相当量2.6g



※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。