

# 10月学校給食献立予定表

令和5年10月

白河市立白河第二小学校

| 日<br>曜 | 献立名   | あか<br>血や肉など体をつくる<br>もとなるもの                   | みどり<br>体の調子を整えるもとなるもの                                    | きいろ<br>熱や力を出す<br>もとなるもの                     | 家で食べてほしい<br>食品 | 栄養価                          |           |
|--------|---|--|--|---|----------------|------------------------------|-----------|
|        |   |  |  |   |                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         | 食塩        |
| 2月     | ゆかりごはん<br>春巻き ナムル<br>八宝菜                        | 牛乳<br>ぶたにく イカ エビ<br>あさり うずらたまご               | もやし にんじん きゅうり しょうが<br>キャベツ たまねぎ だけのこ チンゲンサイ<br>しいたけ      | ごはん<br>あぶら さとう こむぎこ<br>ごま でんぷん              | かいそう           | E: 701<br>P: 27.7<br>F: 24.2 | 塩<br>2.7g |
| 3日     | スパゲティミートソース<br>青菜のチーズ和え<br>ブルーベリーゼリー            | 牛乳<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>チーズ                      | たまねぎ パセリ トマト こまつな<br>キャベツ                                | スパゲティ<br>あぶら さとう<br>バター                     | さかな            | E: 560<br>P: 25.2<br>F: 19.2 | 塩<br>1.7g |
| 4日     | 麦ごはん<br>鮭の塩焼き 五目きんぴら<br>小松菜汁                    | 牛乳<br>さけ ぶたにく<br>あぶらあげ みそ                    | ごぼう にんじん れんこん いちよう<br>インゲン こまつな だいこん                     | むぎごはん<br>あぶら さとう じゃがいも<br>つきこんにゃく ごま        | きのこ            | E: 622<br>P: 32.3<br>F: 14.8 | 塩<br>1.8g |
| 5日     | 食パン いちごジャム<br>とり肉のレモンソース<br>フロッキーサラダ クリームシチュー   | 牛乳<br>とりにく<br>ベーコン                           | レモン キャベツ ブロッコリー<br>えだまめ たまねぎ にんじん かぶ<br>マッシュルーム パセリ      | しょくパン バター<br>ジャム でんぷん こむぎこ<br>あぶら さとう じゃがいも | だいず製品          | E: 736<br>P: 30.0<br>F: 30.1 | 塩<br>2.2g |
| 6日     | 麦ごはん<br>チンジャオロースー<br>大根じゃこサラダ たまごスープ            | 牛乳<br>くきわかめ<br>ぶたにく かたくちいわし<br>たまご ベーコン わかめ  | しょうが ピーマン だけのこ だいこん<br>たまねぎ パセリ しいたけ きゅうり                | むぎごはん<br>あぶら さとう<br>でんぷん                    | さかな            | E: 581<br>P: 25.6<br>F: 17.0 | 塩<br>2.6g |
| 9日     | ス ポ ー ツ の 日                                     |  |  |   |                |                              |           |
| 10日    | きつねうどん<br>えびとじゃこのかき揚げ<br>ミモザサラダ                 | 牛乳<br>とりにく<br>エビ かたくちいわし<br>だいず たまご あぶらあげ    | ごぼう にんじん なめこ こまつな<br>ねぎ たまねぎ キャベツ ブロッコリー<br>コーン          | ソフトめん<br>さとう こむぎこ<br>あぶら                    | かいそう           | E: 622<br>P: 28.1<br>F: 17.7 | 塩<br>2.3g |
| 11日    | くりいもごはん<br>目玉焼き こま和え<br>大根汁                     | 牛乳<br>たまご とうふ<br>みそ                          | ほうれんそう にんじん もやし<br>だいこん ねぎ だいこん パセリ                      | ごはん<br>くり さつまいも ごま<br>さとう じゃがいも             | にく類            | E: 559<br>P: 22.4<br>F: 17.2 | 塩<br>2.7g |
| 12日    | 給 食 な し   |  |  |   |                |                              |           |
| 13日    | ハヤシライス(麦ごはん)<br>まめまめサラダ<br>なし                   | 牛乳<br>ぎゅうにく<br>だいず なまクリーム                    | しょうが たまねぎ にんじん トマト<br>マッシュルーム パセリ えだまめ<br>キャベツ ブロッコリー なし | むぎごはん<br>あぶら<br>じゃがいも                       | さかな            | E: 665<br>P: 24.1<br>F: 18.4 | 塩<br>1.5g |
| 16日    | 麦ごはん<br>とり肉のねぎチーズ焼き<br>わかめソテー こまみそ汁             | 牛乳<br>とりにく チーズ みそ<br>ぶたにく わかめ あぶらあげ          | ねぎ にんじん もやし だけのこ<br>だいこん こまつな                            | むぎごはん<br>ごま じゃがいも<br>あぶら                    | きのこ            | E: 599<br>P: 28.2<br>F: 16.9 | 塩<br>2.2g |
| 17日    | みそラーメン<br>豚肉シューマイ はるさめサラダ<br>オーグルト              | 牛乳<br>ぶたにく あさり みそ<br>ロースハム ヨーグルト             | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん<br>きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ<br>もやし きゅうり    | ちゅうかめん<br>あぶら こむぎこ<br>はるさめ さとう              | かいそう           | E: 714<br>P: 31.9<br>F: 22.1 | 塩<br>3.6g |
| 18日    | 麦ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>こんにゃくサラダ わかめ汁                | 牛乳<br>あつあげ みそ<br>とうふ おから とりにく<br>たまご チーズ わかめ | たまねぎ しょうが えのきたけ<br>にんじん きゅうり だいこん<br>こまつな                | むぎごはん マヨネーズ<br>パンこ さとう でんぷん<br>こんにゃく さつまいも  | さかな            | E: 733<br>P: 25.0<br>F: 25.5 | 塩<br>2.4g |
| 19日    | ひと口30回かまき給食                                     |  |  |   |                |                              |           |
| 19日    | 七穀ごはん ほっけの塩焼き<br>三色和え 大根のそぼろ煮 しいり大豆             | 牛乳<br>ほっけ とりにく<br>みそ だいず あつあげ<br>かたくちいわし     | こまつな もやし にんじん<br>しょうが だいこん たまねぎ ねぎ                       | ななこごはん<br>あぶら さとう<br>でんぷん ごま                | きのこ            | E: 540<br>P: 24.3<br>F: 11.7 | 塩<br>2.9g |
| 20日    | 豚どん(麦ごはん)<br>和風サラダ かきたま汁<br>りんご                 | 牛乳<br>ぶたにく とうふ<br>たまご                        | にんじん ごぼう しょうが キャベツ<br>きゅうり だいこん たまねぎ こまつな<br>りんご         | むぎごはん<br>いとこんにゃく あぶら<br>さとう でんぷん            | かいそう           | E: 602<br>P: 25.6<br>F: 15.1 | 塩<br>2.3g |
| 23日    | 緑 替 休 業 日                                       |  |  |   |                |                              |           |
| 24日    | 【減塩メニューの日】<br>きのこベーコンのスパゲティ<br>ブロッコリーのおかか和え パナナ | 牛乳<br>ベーコン                                   | たまねぎ しいたけ えのきたけ<br>しめじ にんじん こねぎ ブロッコリー<br>バナナ            | スパゲティ あぶら<br>あぶら バター<br>マヨネーズ               | さかな            | E: 563<br>P: 19.6<br>F: 24.3 | 塩<br>1.4g |
| 25日    | 若菜ごはん<br>イカフリッター 海そうサラダ<br>マーボー豆腐               | 牛乳<br>イカ わかめ<br>とうふ ぶたにく みそ                  | レタス だいこん きゅうり しょうが<br>たまねぎ にんじん しいたけ<br>だけのこ ねぎ なら       | ごはん<br>あぶら さとう<br>でんぷん                      | たまご            | E: 697<br>P: 28.4<br>F: 23.4 | 塩<br>2.8g |
| 26日    | キャロットパン<br>かぼちゃグラタン<br>ハムマリネ 野菜スープ              | 牛乳<br>ぶたにく チーズ<br>ロースハム ベーコン                 | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>レタス きゅうり はくさい                          | キャロットパン<br>さとう こむぎこ<br>あぶら じゃがいも            | きのこ            | E: 646<br>P: 22.8<br>F: 22.4 | 塩<br>2.2g |
| 27日    | 給 食 な し お 弁 当 持 参 日                             |  |  |   |                |                              |           |
| 30日    | 麦ごはん<br>あじフライ 五目ひじき煮<br>なめこ汁                    | 牛乳<br>あじ ひじき とりにく みそ<br>さつまあげ だいず とうふ        | にんじん しいたけ えだまめ<br>なめこ だいこん ねぎ                            | むぎごはん<br>あぶら いとこんにゃく<br>さとう じゃがいも パンこ       | たまご            | E: 657<br>P: 28.7<br>F: 19.0 | 塩<br>2.1g |
| 31日    | チャンポンめん<br>チキンボン酢和え<br>ミニ肉まん                    | 牛乳<br>ぶたにく なると あさり<br>エビ とりにく                | しょうが キャベツ にんじん<br>しいたけ コーン ねぎ きゅうり                       | ちゅうかめん<br>あぶら でんぷん<br>さとう ごま こむぎこ           | だいず製品          | E: 609<br>P: 33.1<br>F: 12.7 | 塩<br>3.3g |

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー634kcal、たんぱく質26.8g、脂質19.5g、食塩2.4gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
- ※ 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。