

## 学校給食検査結果のお知らせ(10月)

白河市では、学校給食センター2施設、自校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設に放射性物質測定器を整備し、主食及び牛乳とは別に給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和5年10月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器  
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム  
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	5	検出せず	5	検出せず	21	検出せず
白河市大信学校給食センター					21	検出せず
白河第一小学校					19	検出せず
白河第二小学校					18	検出せず
白河第五小学校					19	検出せず
関辺小学校	15	検出せず				
表郷小学校	4	検出せず			19	検出せず
表郷中学校					20	検出せず
小野田小学校	5	検出せず			19	検出せず
釜子小学校					18	検出せず
東中学校					19	検出せず



# 令和5年 10月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
2	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け サラスパ 具だくさん汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ	キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー 大根 白菜 ねぎ レモン果汁	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 スパゲティ すりごま 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー 627・754 Kcal たんぱく質 23.5・27.9 g 脂質 18.8・21.4 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	南中
3	火	『ふくしま健康応援メニュー』 コッペパン 牛乳 はちみつ&マーガリン かぼちゃとコーンのグラタン イタリアンサラダ トマトと豆の洋風スープ	牛乳 生クリーム ベーコン シュレットチーズ 豆腐 ミックスビーンズ	かぼちゃ 玉ねぎ コーン 大根 キャベツ ブロッコリー きゅうり トマト しめじ	コッペパン マカロニ 小麦粉 はちみつ&マーガリン バター 米サラダ油	エネルギー 818・986 Kcal たんぱく質 29.3・35.0 g 脂質 30.2・35.3 g 食塩相当量 2.3・2.9 g	
4	水	ごはん 牛乳 信田煮 大根のきんぴら たまご汁 巨峰	牛乳 信田煮 さつま揚げ 鶏肉	大根 人参 こんにゃく いんげん 白菜 しめじ たまご茸 ねぎ 巨峰	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 たまごもち	エネルギー 611・708 Kcal たんぱく質 22.1・24.4 g 脂質 17.0・17.8 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
5	木	ごはん 牛乳 サケの三味焼き もやしのひき肉炒め さつま汁	牛乳 サケ 豚ひき肉 ひきわり大豆 鶏肉 豆腐	ねぎ しょうが 人参 もやし にら ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	ごはん いらごま 砂糖 マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 さつまいも	エネルギー 615・740 Kcal たんぱく質 28.6・33.8 g 脂質 17.1・19.1 g 食塩相当量 1.9・2.4 g	白四小
6	金	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) シャキシャキサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 青大豆 かつお節 豆腐 わかめ	玉ねぎ パセリ コーン れんこん きゅうり えのき 白菜	ごはん じゃがいも 米サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖	エネルギー 651・774 Kcal たんぱく質 22.6・26.0 g 脂質 18.6・20.7 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	白四小
10	火	『目の愛護デー献立』 黒糖パン 牛乳 鶏肉の香草焼き ひじきのマリネ ファイバースープ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき ハム チーズ ベーコン	人参 キャベツ 寒天 かんぴょう 小松菜 しめじ	黒糖パン オリブオイル パン粉 米サラダ油 砂糖 ブルーベリーゼリー	エネルギー 744・903 Kcal たんぱく質 31.0・37.4 g 脂質 22.2・25.7 g 食塩相当量 3.4・4.2 g	
11	水	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) もやしの香味あえ すいとん汁	牛乳 カツオカツ 糸かまぼこ 鶏肉 油揚げ	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 白菜 大根 人参 干しいたけ	ごはん 揚げ油 いらごま 砂糖 ごま油 すいとん	エネルギー 637・777 Kcal たんぱく質 22.0・26.5 g 脂質 19.6・22.7 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
12	木	カレー南蛮うどん 牛乳 大根サラダ 梨	牛乳 鶏肉 わかめ	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 大根 きゅうり 梨	ソフト麺 米サラダ油 片栗粉	エネルギー 608・794 Kcal たんぱく質 21.9・28.0 g 脂質 17.1・19.5 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	全小
13	金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 納豆 五目野菜炒め 肉じゃが ぶどうゼリー	牛乳 納豆 豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 糸こんにゃく いんげん 干しいたけ	ごはん ごま油 米サラダ油 砂糖 じゃがいも 車ふ ぶどうゼリー	エネルギー 705・838 Kcal たんぱく質 29.8・35.1 g 脂質 22.5・25.9 g 食塩相当量 1.7・1.9 g	
16	月	ごはん 牛乳 豚肉の中華ソースがけ ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚ロース肉	ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 大根 人参 にら	ごはん ラー油 ごま油 砂糖 いらごま ワンタン	エネルギー 600・722 Kcal たんぱく質 23.4・27.5 g 脂質 21.3・24.6 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	
17	火	三色ごはん 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ みそちゃんこ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 かつお節 肉団子 油揚げ	しょうが 枝豆 コーン ブロッコリー キャベツ 人参 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 マヨネーズ	エネルギー 609・742 Kcal たんぱく質 26.1・31.5 g 脂質 18.4・21.6 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	
18	水	ごはん 牛乳 いわしの和風マリネ 豆ツナサラダ なめこ汁	牛乳 いわし わかめ ツナ 大豆 青大豆 豆腐	ピーマン 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり なめこ 白菜 ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 ごま油	エネルギー 623・747 Kcal たんぱく質 27.5・32.5 g 脂質 22.3・25.6 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	
19	木	きのこクリームスパゲティ 牛乳 こまつなサラダ アップルシャーベット	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ えのき たまご茸 パセリ キャベツ 小松菜 きゅうり レモン果汁 アップルシャーベット	スパゲティ 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 692・822 Kcal たんぱく質 26.9・31.7 g 脂質 24.6・28.8 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
20	金	ごはん 牛乳 白身魚のピザソース焼き ベーコンと野菜のソテー 白菜と肉団子のスープ	牛乳 白身魚 ベーコン シュレットチーズ 肉団子	玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ 人参 コーン 白菜 干しいたけ しょうが	ごはん マロニー 米サラダ油 バター	エネルギー 591・706 Kcal たんぱく質 24.9・29.3 g 脂質 18.9・21.2 g 食塩相当量 2.2・2.7 g	白二中
23	月	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー わかめスープ	牛乳 春巻き 豚肉 わかめ 厚揚げ	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく えのき	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 米サラダ油 いらごま	エネルギー 673・784 Kcal たんぱく質 22.0・24.9 g 脂質 26.5・29.3 g 食塩相当量 2.7・3.1 g	みさか小 全中
24	火	丸パン 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ キャベツのサラダ ミルファンティ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 冷凍液卵 粉チーズ ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ	丸パン パン粉 バター 砂糖 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 744・909 Kcal たんぱく質 33.0・39.9 g 脂質 26.4・31.0 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	
25	水	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ ほうれん草の磯あえ 豚汁	牛乳 サバ のり 豚肉 豆腐	しょうが ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 654・783 Kcal たんぱく質 28.3・33.2 g 脂質 22.0・25.1 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	中央中
26	木	肉みそラーメン 牛乳 にらまんじゅう 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 にらまんじゅう ハム 錦糸卵	キャベツ 人参 もやし ねぎ チンゲン菜 ほうれん草 たけのこ しょうが にんにく きゅうり	中華麺 いらごま ごま油 ラー油 米サラダ油 マロニー 砂糖	エネルギー 689・947 Kcal たんぱく質 28.0・36.7 g 脂質 23.2・30.0 g 食塩相当量 3.3・4.2 g	白四小
27	金	ミートボール入りカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ 柿	牛乳 肉団子 豚肉 シュレットチーズ ミックスビーンズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 大根 キャベツ きゅうり 柿	ごはん 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 692・825 Kcal たんぱく質 20.3・23.5 g 脂質 22.0・24.9 g 食塩相当量 2.8・3.3 g	
30	月	ごはん 牛乳 白花豆コロッケ(ソース) 五目ビーフン 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 白花豆コロッケ ベーコン 厚揚げ わかめ	人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 ねぎ	ごはん 揚げ油 ビーフン いらごま 米サラダ油 砂糖 ごま油	エネルギー 637・789 Kcal たんぱく質 19.3・23.1 g 脂質 19.9・23.4 g 食塩相当量 2.6・3 g	白三小 白四小 五箇小 小田川小
31	火	食パン 牛乳 県産ももジャム オムレツケチャップソースがけ ツナサラダ パンキンポタージュ ハロウィンデザート	牛乳 オムレツ ツナ ベーコン 脱脂粉乳	マッシュルーム キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン かぼちゃ パセリ	食パン 県産ももジャム 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター ミックスベリープリン	エネルギー 770・929 Kcal たんぱく質 26.9・32.9 g 脂質 28.0・33.0 g 食塩相当量 3.2・4.1 g	

※ 材料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。(10月給食日 21日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー666Kcal たんぱく質25.6g 脂肪21.7g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー808Kcal たんぱく質30.5g 脂肪25.0g 食塩相当量3.0g



# 令和5年 10月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	あか おもに血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとなるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
2月	減塩給食 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ひじきの五目に ぶた肉ととうふのとりみそ汁	牛乳 ホキ みそ とり肉 大豆 ひじき ぶた肉 とうふ	にんにく たまねぎ にんじん ごんにゃく ほししいたけ グリンピース はくさい みずな	ごはん 卵不使用マヨネーズ ごめあぶら さとう かたくりこ	451 202 135 1.1 581 278 162 1.4 731 334 182 1.6	い も 類				
3日	きのこごはん とり肉のたつたあげ かおりあえ にらのみそ汁	牛乳 とり肉 かまぼこ とうふ みそ	ひらたけ まいたけ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ にら	ごはん かたくりこ だいずあぶら ごま	462 229 143 1.6 595 286 174 2.1 758 341 209 2.6	かいそう				
4日	清流豚丼(麦ごはん) こまつなのチーズおほかあえ 大信やさいみそ汁 県産一口もせりー	牛乳 ぶた肉 チーズ かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ごんにゃく こまつな もやし しいたけ はくさい だいこん ねぎ	麦ごはん ぶ さとう ごめあぶら さといも 一口もせりー	488 197 155 1.8 623 245 188 2.3 776 291 212 2.7	種 実 類				
5日	ごはん 手作りミートローフ だいこんサラダ 凍みとうふのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 かまぼこ 凍みとうふ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン だいこん きゅうり こまつな ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも	495 216 162 1.7 - - - - 795 321 223 2.6	くだもの	小学校			
6日	コッペパン レモンハニージャム なすの手作りグラタン コールスロー コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	なす たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン オクラ	コッペパン レモンハニージャム マカロニ ごめあぶら さとう	- - - - - - - - 836 312 287 4.3	大豆製品	幼稚園 小学校			
10日	大信小授業で考えたバランスの良い献立 ごはん さばのみそ焼き スパゲッティサラダ 豚汁	牛乳 さば みそ ハム ぶた肉 とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん コーン ブロッコリー にんにく だいこん ごぼう ごんにゃく ねぎ	ごはん さとう ごま スパゲッティ さといも 卵不使用マヨネーズ ごまあぶら	593 233 269 2.1 727 275 305 2.6 915 333 359 3.1	きのこ				
11日	麦ごはん なつとう いそあえ だいこんのそぼろに	牛乳 なつとう かまぼこ なまあげ とり肉	こまつな もやし だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが こねぎ	かたくりこ ごまあぶら	478 214 162 1.3 617 270 186 1.5 777 326 212 1.8	海 そう				
12日	ごはん 手作りはるまき もやしのナムル キムチトックスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん にら たけのこ しょうが もやし こまつな きくらげ ねぎ チンゲン菜 はくさい	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ だいずあぶら ラー油 ごま 米粉	- - - - - - - - 854 284 229 2.7	さかな	幼稚園 小学校			
13日	食パン マーシャルピーンズ くりのコロッケ パックソース ハムマリネサラダ ポトフ	牛乳 くりのコロッケ ハム とり肉	たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん コーン しめじ いんげん	食パン マーシャルピーンズ だいずあぶら	528 188 212 1.9 656 236 250 2.5 838 292 312 3.2	海 そう				
16日	ごはん さばのおかか きりぼし大根のいために ごじる	牛乳 さば かつおぶし さつまあげ とり肉 だいず あぶらあげ みそ	きりぼし大根 にんじん ほししいたけ ごんにゃく グリンピース だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ ごめあぶら じゃがいも	532 222 192 1.8 654 263 217 2.2 822 316 251 2.7	緑黄色野菜				
17日	ごはん とりにくのレモンづけやき イタリアンサラダ ポタージュスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム	レモン しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ コーン たまねぎ パセリ	ごはん さとう じゃがいも	520 198 161 2.3 668 250 197 2.9 837 302 224 3.5	きのこ				
18日	カミカミ給食 ごはん さんまのかばやき おほかあえ けんちん汁	牛乳 さんま かつおぶし とうふ ぶた肉 みそ	しょうが はくさい きゅうり だいこん にんじん ほししいたけ ごぼう ごんにゃく はくさい ねぎ	ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう さといも ごまあぶら	521 177 209 1.7 668 225 256 2.1 848 276 302 2.6	海 そう				
19日	きのこチキンのカレーライス (麦ごはん) きりぼし大根のサラダ りんご	牛乳 とり肉 わかめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが マッシュルーム りんご きりぼし大根 きゅうり もやし	麦ごはん ごめあぶら じゃがいも	552 160 169 2.1 671 194 193 2.3 850 234 221 2.7	さかな				
20日	みそラーメン(中華めん) ささみのあえもの あんのう芋	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん にら コーン きくらげ ねぎ もやし こまつな	中華めん ごま さつまいも	510 223 111 2.2 611 273 131 2.8 728 328 144 3.3	大豆製品				
23日	ごはん 手作りメンチカツ ひじきとえだまめのサラダ あおさのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ひじき チーズ あおさのり とうふ みそ	たまねぎ えだまめ だいこん にんじん コーン えのきたけ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パンこ こむぎこ さとう ごま じゃがいも	529 205 191 2.0 679 254 230 2.4 - - - -	種 実 類	中学校			
24日	ごはん にくしゅうまい もやしと豆腐のナムル にくみそスープ	牛乳 にくしゅうまい ぶた肉 だいず みそ	もやし 豆腐 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ラー油	468 180 155 2.0 602 224 189 2.6 - - - -	小 魚	中学校			
25日	ごはん しのだに ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 しのだに ぶた肉	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ごんにゃく ほししいたけ グリンピース	ごはん ごま ごめあぶら じゃがいも ぶ さとう	- - - - 653 244 179 2 797 280 190 2.2	さかな	幼稚園			
26日	ごはん サケのてりやき もやしのひきにくいため かきたまみそ汁	牛乳 サケ ぶた肉 だいず とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし にら コーン ねぎ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも バター	494 240 138 1.7 639 307 170 2.1 805 372 193 2.6	きのこ				
27日	幼稚園希望献立 丸パン きのこあんかけハンバーグ はるさめサラダ さつまいもシチュー ぶどうゼリー	牛乳 ハンバーグ ハム わかめ とり肉 生クリーム	えのきたけ にんじん もやし きゅうり たまねぎ しめじ	丸パン さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま さつまいも ごめあぶら バター こむぎこ ぶどうゼリー	523 183 172 1.8 672 235 214 2.4 803 278 245 2.9	海 そう				
30日	ごはん たらやくだみやき ヤーコンきんぴら なめこ汁	牛乳 たら とり肉 とうふ みそ	こねぎ にんにく にんじん ごぼう つきこん いんげん なめこ だいこん ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま ヤーコン ごめあぶら さとう	446 229 117 1.8 - - - - 724 343 157 2.6	緑黄色野菜	小学校			
31日	ごはん ぶたにくのしょうがやき かぼちゃサラダ こまつなのみそ汁 ハロウィンゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム あぶらあげ みそ	しょうが にんにく かぼちゃ にんじん コーン きゅうり たまねぎ こまつな	ごはん 卵不使用マヨネーズ	537 199 209 1.7 690 253 260 2.1 961 303 303 2.5	くだもの				

★ 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。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

★ 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。

10月栄養価平均(幼稚園)	507	206	169	1.8
(小学校)	647	254	206	2.2
(中学校)	808	309	234	2.7

# 令和5年度10月 学校給食予定献立（10月2日～10月17日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2月	麦ご飯 牛乳 肉餃子 韓国風のり和え チゲ汁	牛乳 ハム 焼きのり 豚肉 豆腐 みそ 肉餃子	麦ご飯 ごま油	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 大根 白菜キムチ 白菜 いらねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 20.6 g 16.5 g 2.5 g
3火	コッペパン チョコ大豆クリーム とり肉の照り焼き 牛乳 豆サラダ スープカレー	牛乳 鶏肉 大豆 ハム 豚肉	コッペパン 砂糖 サラダ油 じゃがいも チョコ大豆クリーム	生姜 にんにく 人参 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ セロリ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 27.4 g 22.8 g 2.9 g
4水	親子丼 牛乳 塩昆布和え 芋煮汁	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 油麩 里芋 こんにゃく	干しいたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ まいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 25.8 g 17.8 g 2.4 g
5木	麦ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 筑前煮 小松菜のみそ汁	牛乳 いわしの生姜煮 鶏肉 豆腐 みそ	麦ご飯 里芋 こんにゃく サラダ油 砂糖 じゃがいも	人参 たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ いんげん 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 kcal 24.1 g 15.5 g 2.6 g
6金	麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ 節マヨ和え きのこスープ	牛乳 鶏肉 かつお節 ベーコン 粉チーズ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 マヨネーズ	生姜 にんにく いんげん 小松菜 人参 もやしキャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 kcal 23.9 g 24.0 g 2.5 g
9月	<b>スポーツの日</b>					
10火	👁️ 目の愛護デー献立 👁️ スライス丸パン 牛乳 手作りハンバーグ ブロッコリーサラダ 福島ブルーベリーゼリー マカロニのキャロットソース煮	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 おから 卵 ハム 大豆 ベーコン	スライス丸パン パン粉 砂糖 マカロニ オリーブ油 ブルーベリーゼリー	玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく マッシュルーム りんご トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 30.9 g 29.2 g 3.1 g
11水	🦷 ウェルかむランチ 🦷 かむわかめご飯 鯖の立田揚げ ごぼうサラダ もやしのみそ汁	わかめ 鯖 ちくわ 油揚げ みそ	麦ご飯 揚げ油 マヨネーズ ねりごま じゃがいも	ごぼう 人参 きゅうり とうもろこし 枝豆 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 17.8 g 19.0 g 2.8 g
12木	<b>小教研研究協議会のため 給食なし</b>					
13金	🍂 秋の味覚献立 🍂 きのこご飯 牛乳 きゅうりとしらすの和え物 厚揚げのみそ汁 レモンヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 厚揚げ みそ レモンヨーグルト	ご飯 砂糖 サラダ油	人参 ごぼう まいたけ ぶなしめじ 干しいたけ 水菜 きゅうり 大根 とうもろこし えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 25.7 g 18.3 g 2.6 g
16月	👻 4年1組リクエスト献立 👻 麦ご飯 牛乳 さんまの甘露煮 かぼちゃのサラダ きのこのみそ汁	牛乳 さんまの甘露煮 ヨーグルト チーズ 豆腐 みそ	麦ご飯 さつまいも マヨネーズ こんにゃく ごま油	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 大根 人参 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ みずな ねぎ 一味唐辛子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670 kcal 21.6 g 24.0 g 2.2 g
17火	肉うどん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 大学芋	牛乳 豚肉 油揚げ なた 刻み昆布 ちくわ あおのり	ソフト麺 天ぷら粉 揚げ油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ ごぼう 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 22.1 g 19.4 g 2.8 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。ご了承ください。



# 令和5年度10月 学校給食予定献立（10月18日～10月31日）

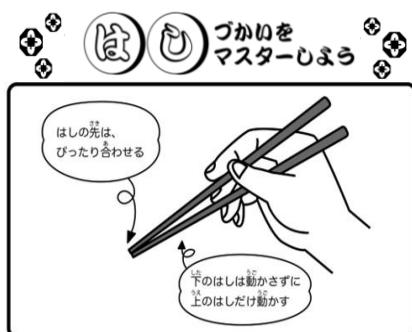
白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
18 水	麦ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き 枝豆とコーンの和え物 鶏ごぼう汁	牛乳 豚ロース みそ 板なしかまぼこ 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 里芋	にんにく 枝豆 とうもろこし キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 27.7 g 19.9 g 2.4 g
19 木	<b>秋の味覚献立</b> きのこカレーライス 牛乳 れんこんのごまサラダ 梨ゼリー	牛乳 大豆 しそひき 豚肉 チーズ	麦ご飯 じゃがいも 梨ゼリー	枝豆 れんこん キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ えのきたけ トマト グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	704 kcal 21.5 g 21.0 g 2.9 g
20 木	<b>教育実践研究発表会のため 給食なしの日</b>					
23 月	<b>4年2組リクエスト献立</b> 麦ご飯 牛乳 春巻き 秋野菜たっぷりビーフン 人参となめこの春雨スープ	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 卵	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま油 ビーフン はるさめ 片栗粉	生姜 人参 ごぼう れんこん ぶなしめじ キャベツ 干しいたけ なら 玉ねぎ なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 19.0 g 21.2 g 2.2 g
24 火	背割れコッペパン 牛乳 白身魚のフライ ポテトサラダ 秋のミネストローネ	牛乳 白身魚フライ ハム ベーコン 大豆	背割れコッペパン 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 さつまいも マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうりにんにく ぶなしめじ セロリ れんこん トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 21.3 g 29.0 g 2.0 g
25 水	麦ご飯 牛乳 納豆 ブルコギ ごま汁	牛乳 納豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 はちみつ ごま油 ごま さといも ごま	にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ なら 人参	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 kcal 29.6 g 20.1 g 1.7 g
26 木	<b>減塩メニューの日</b> 麦ご飯 牛乳 肉シュウマイ もやしのラー油和え 麻婆豆腐	牛乳 肉シュウマイ ちくわ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく なら ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 kcal 29.0 g 22.2 g 1.8 g
27 金	麦ご飯 牛乳 豚肉のハーベキューソース 小松菜のからし和え けんちん汁	牛乳 豚ロース ソフチン水煮 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 さといも こんにゃく	生姜 りんご ねぎ にんにく 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 白菜 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 27.6 g 17.7 g 2.3 g
30 月	中華混ぜご飯 牛乳 いか入り中華サラダ 水餃子スープ オレンジ	牛乳 焼き豚 豚肉 いか わかめ	ご飯 ごま油 砂糖 ごま はるさめ	枝豆 ぜんまい 干しいたけ ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 26.0 g 17.2 g 2.6 g
31 火	<b>ハローウィン献立</b> キャロットパン 牛乳 クリスピーチキン カリフラワーサラダ パンキンポタージュ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ハム 生クリーム	キャロットパン マヨネーズ パン粉 コーンフレーク サラダ油 砂糖 バター	カリフラワー ブロッコリー 人参 とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ かぼちゃ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	719 kcal 27.0 g 27.8 g 2.4 g
					一日あたり平均	
					エネルギー	642 kcal
					たんぱく質	24.7 g
					脂質	21.2 g
					食塩相当量	2.5 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※市では食育の一環として、子どもたちからうす味の習慣がつかないように「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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。



①



上のはしは、えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指で持つ。

②



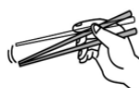
「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。

③



もう1本のはしを、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。

④



上のはしだけを動かすようにして、はしのはしをとじたり、開いたりする。



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

# 令和5年10月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯 牛乳 県産ミートボール 五色和え あさりのみそ汁	牛乳 たれ付肉団子 大豆 ロースハム わかめ あさり 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 ごま油	ほうれんそう、にんじん、もやし、とうもろこし、ねぎ	534 kcal 22.5 g 14.8 g 2.1 g
3火	肉うどん 牛乳 ほうれん草のおかか和え	豚肉 牛乳 かつお節	うどん(ワケ)	にんじん、ねぎ、ごぼう、干し椎茸、ほうれんそう、もやし	473 kcal 24.5 g 12.5 g 1.5 g
4水	ゆかりご飯 牛乳 わかたけ しのだ(ゆ付) しお こんぶあえ わかめのみそ汁	牛乳 若竹信田煮 塩昆布 わかめ 木綿豆腐	ゆかりごはん ごま油 じゃがいも	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、ねぎ	449 kcal 15.1 g 10.7 g 2.4 g
5木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン キャベツのサラダ トマトと豆の洋風スープ・ ミルメーク	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム 木綿豆腐 ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉葱、トマト、缶詰	659 kcal 31.9 g 22.3 g 2.9 g
6金	麦ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズやき 大根サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ホキ ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ごはん マヨネーズ 植物油 三温糖 じゃがいも	パセリ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	593 kcal 24.8 g 21.6 g 2.3 g
10火	★目の愛ごてー給食★ やきそば 牛乳 フロッキーサラダ ドライブルー	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油	しょうが、もやし、キャベツ、玉葱、にんじん、青ピーマン、フロッキー、とうもろこし、ブルー(乾)	711 kcal 30.5 g 14.1 g 2.2 g
11水	ふりかけご飯 牛乳 げん米入りつくね わかめとハムのあえもの・ 根菜のごま汁	牛乳 玄米入りつくね わかめ ロースハム 油揚げ	ふりかけごはん ごま油 さといも	キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、ごまつな	628 kcal 24.0 g 22.9 g 2.5 g
12木	小教研のため給食なし				
13金	★給食試食会★ ボークカレー 牛乳 わかめとツナのサラダ ふくしまりんごゼリー	豚肉 牛乳 わかめ まくら缶詰	麦ごはん じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり	659 kcal 20.2 g 24.3 g 2.4 g
16月	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 とりのからあげ 野菜のごま和え とうふのみそ汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油 じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、ごまつな	608 kcal 25.8 g 18.3 g 1.7 g
17火	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｲ ｸﾞﾚｲﾌﾞ ﾘｯｸ 牛乳 チーズサラダ	ウィンナー 牛乳 チーズ	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｲ ｵﾘｰﾌﾞ油 無塩バター 上白糖 薄力粉 植物油 三温糖	にんじん、玉葱、青ピーマン、マッシュルーム、にんにく、しょうが、パセリ、セロリ、トマト、缶詰、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	692 kcal 13.4 g 22.4 g 2.8 g
18水	麦ご飯 牛乳 はるまき ナムル わかめスープ	牛乳 はるまき わかめ ベーコン	麦ごはん 植物油 ごま油 三温糖 ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく、玉葱	634 kcal 17.6 g 26.0 g 2.3 g
19木	★2-11クイズメニュー★ きなこあげパン 牛乳 ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ・ シューアイス	きな粉(大豆) 牛乳 ハンバーグ わかめ ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖 ごま油 シューアイス	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、とうもろこし、玉葱、ごまつな、干し椎茸、パセリ	730 kcal 27.7 g 30.4 g 2.7 g
20金	麦ご飯 牛乳 たらの西京やき きんぴらごぼう とん汁	牛乳 たらの西京焼き 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 ごま油 植物油 じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにゃく、しょうが、だいこん、こんにゃく、ねぎ、干し椎茸	643 kcal 32.1 g 20.8 g 2.4 g
23月	麦ご飯 牛乳 白身魚のフライ こんにゃくサラダ しみどろのみそ汁	牛乳 ロースハム 凍り豆腐 わかめ	麦ごはん 植物油 じゃがいも	こんにゃく、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	529 kcal 21.0 g 13.9 g 2.1 g
24火	ナン キーマカレー 牛乳 海そうサラダ	豚ひき肉 牛乳 わかめ	ナン じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	530 kcal 19.1 g 29.0 g 3.4 g
25水	麦ご飯 牛乳 さばの塩やき ひじきのもの けんちん汁	牛乳 さばの塩焼き 大豆 ひじき さつま揚げ 木綿豆腐	麦ごはん 植物油 上白糖 植物油 じゃがいも	こんにゃく、にんじん、ごぼう、いんげん、干し椎茸、だいこん、ねぎ、はくさい	565 kcal 24.5 g 18.8 g 2.0 g
26木	丸パン 牛乳 ハムカツ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 ハムカツ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 三温糖 やがいも 無塩バター	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、とうもろこし、パセリ	681 kcal 26.3 g 27.7 g 4.5 g
27金	麦ご飯 牛乳 ぶたキムチいため ほうれん草のおひたし なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 ごま油	はくさい、にら、ねぎ、にんじん、玉葱、にんにく、しょうが、ほうれんそう、もやし、なめこ	527 kcal 24.9 g 15.4 g 2.0 g
30月	学習発表会 繰替休業日				
31火	みそラーメン 牛乳 ごまつな と もやしのいそ和え ハロウィンデザート	豚肉 牛乳	中華めん ごま パパロア	しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、きくらげ、ごまつな	560 kcal 26.6 g 18.0 g 3.0 g
※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。				10月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	600 kcal 23.8 g 20.2 g 2.5 g



# こんだてひょう

## 今月の給食目標

《後かたづけをキチンとしよう》

白河市立関辺小学校

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		1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	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		1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量									
3 火	きつねうどん 牛乳 枝豆フリッター 小松菜とごぼうのおかか和え	豚肉 油揚げ 枝豆フリッター かつお節	牛乳 煮干し	うどん(りつめ) 上白糖	植物油 ごま	ごまつな にんじん	ねぎ、ごぼう、もやし	593 kcal 27.8 g 18.4 g 1.8 g	19 木	コッパン 牛乳 ミートオムレツ 野菜サラダ 鶏ささみの中華スープ	ミートオムレツ ロースハム 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	コッパン 三温糖	ごま油	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ、だいこん	559 kcal 23.9 g 17.0 g 2.8 g									
4 水	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 野菜のごま和え さつま芋のみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 さつま芋	植物油 ごま	ほうれんそう にんじん いんげん	しょうが、もやし、 キャベツ、玉葱	598 kcal 27.3 g 15.7 g 2.0 g	20 金	きのこカレー 牛乳 和風サラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳	麦ごはん じゃがいも 上白糖 甘みあつさりみ かん・パン	植物油 有塩バター ごま油	にんじん パセリ	玉葱、エリンギ、まいだ け、ほうしめじ、えのきた け、せりー、たんにん、 しょうが、キャベツ、きゅう り、だいこん、とうもろ こし、パナ	770 kcal 19.6 g 31.4 g 3.5 g									
5 木	<b>弁当</b>	<b>お弁当の日 ※5年生宿泊学習 1年校外学習</b>																								
6 金	<b>弁当</b>	<b>5年生以外→お弁当の日 ※5年生宿泊学習</b>																								
10 火	☆目の養護デーメニュー☆ 和風きのこスパゲティ 牛乳 ツナサラダ ブルーベリーゼリー	ベーコン まぐろ缶詰	牛乳 刻みのり	スパゲティ 三温糖 ゼリー	植物油 有塩バター	にんじん ほうれんそう	玉葱、ほんしめじ、 干し椎茸、マツ シユールム、にん にく、キャベツ、 きゅうり	648 kcal 22.8 g 27.4 g 2.0 g	23 月	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 大豆とひじきの煮物 豆腐のみそ汁	いわしのしょうが煮 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん	植物油	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう、こんにゃく、 ねぎ	627 kcal 30.7 g 16.4 g 2.6 g									
11 水	若菜ご飯 牛乳 マカロニサラダ さといもと厚揚げのうま煮 ミニトマト	ロースハム 生揚げ 鶏肉 えだまめ	牛乳	若菜ごはん マカロニ さといも 三温糖	マヨネーズ(全卵 型) 植物油	にんじん ミニトマト	玉葱、きゅうり、とう もろこし、キャ ベツ、こんにゃく	661 kcal 23.7 g 19.9 g 1.9 g	24 火	タンメン 牛乳 パオズ 海そうサラダ	豚肉 えび うずら卵 パオズ ロースハム	牛乳 わかめ	中華めん(りつめ) かたくり粉 三温糖	ごま ごま油 植物油	にんじん にら ブロッコリー	もやし、玉葱、キャ ベツ、干し椎茸、に んにく、こんにゃく、 きゅうり	611 kcal 29.9 g 18.8 g 3.4 g									
12 木	<b>小教研のため、午前下校給食なし</b>	<b>お弁当の日 ※5年生校外学習 1年校外学習</b>																								
13 金	<b>弁当</b>	<b>1~5年生→お弁当の日 ※6年生修学旅行 2年生校外学習</b>																								
16 月	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 五色和え のっぺい汁	さんま 焼き豚 錦糸たまご 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 薄力粉 三温糖 さといも かたくり粉	植物油 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん	しょうが、もやし、 干し椎茸、だいこ ん、ねぎ	666 kcal 26.7 g 22.9 g 2.2 g	25 水	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 ナムル 麻婆豆腐	たれ付肉団子 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 上白糖 かたくり粉	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん 青ピーマン にら	もやし、きゅうり、 しょうが、ねぎ、干 し椎茸、たけのこ	656 kcal 29.1 g 21.6 g 2.6 g									
17 火	焼きそば 牛乳 ブロッコリーサラダ 果物(ぶどう)	豚肉	牛乳	焼きそばめん 三温糖	植物油	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	もやし、キャベツ、 玉葱、とうもろこ し、巨峰	765 kcal 30.9 g 17.7 g 3.4 g	26 木	<b>弁当</b>	<b>お弁当の日 ※5年生校外学習 1年校外学習</b>															
18 水	<減塩メニューの日> 納豆ご飯 牛乳 アジフリッター 油揚げ ほうれんそうのおひたし じゃが芋のみそ汁	納豆 アジフリッター 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん じゃがいも	植物油	ほうれんそう にんじん ごまつな	もやし、ねぎ	601 kcal 24.3 g 17.9 g 1.7 g	27 金	三色ご飯 牛乳 ごぼうサラダ ごまつなのみそ汁 一口いちごゼリー	鶏ひき肉 たまご えだまめ 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも ゼリー	植物油 マヨネーズ(全卵 型)	にんじん ごまつな	ごぼう、きゅうり、 キャベツ、ねぎ	659 kcal 25.3 g 23.5 g 1.8 g									
30 月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大根サラダ えのきのみそ汁	鶏肉 ロースハム	牛乳 煮干	麦ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも	植物油	にんじん ごまつな	しょうが、だいこ ん、きゅうり、キャ ベツ、えのきたけ、 ねぎ	592 kcal 25.5 g 16.8 g 2.1 g	31 火	☆ハロウィンメニュー☆ 麦ご飯 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ キャベツのサラダ なめこのみそ汁	ハンバーグ 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖	植物油	にんじん ごまつな	キャベツ、だいこ ん、とうもろこし、 玉葱、なめこ、ねぎ	603 kcal 21.3 g 16.5 g 2.5 g									
31 火	※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。																									
															10月の児童(8~9歳)の 栄養価平均		641 kcal 25.9 g 20.1 g 2.4 g									





# [ 10月予定献立表 ]



表郷小学校

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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	わかめご飯	○	信田煮 切り干し大根のカレー炒め 具だくさん汁	牛乳 信田煮 ウィンナー 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ 三温糖 油 じゃがいも	切干しだいこん いんげん にんじん 玉葱 こまつな	603 kcal 23.6 g 19.1 g 3.8 g
3火	塩タンメン	○	しゅうまい2個 もやしのラー油あえ	豚肉 なたと 牛乳 焼売	中華めん 油 ごま油 白ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	529 kcal 25.6 g 19.1 g 3.2 g
4水	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ もやしのひき肉炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 かつお みそ 鶏ひき肉 大豆ミート 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ごま マロニー ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし たら だいこん 小松菜	624 kcal 30.2 g 17.4 g 2.1 g
5木	コッペパン	○	いちごジャム 鶏肉と大豆のトマトソース煮 小松菜サラダ コンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ベーコン	コッペパン じゃがいも 油	いちごジャム 玉葱 パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし クリームコーン にんじん マッシュルーム	603 kcal 25.4 g 24.1 g 3.3 g
6金	そば ＜目の愛護デーメニュー＞	○	ほうれん草サラダ すまし汁 ブルーベリーゼリー	鶏ひき肉 牛乳 ツナ 木綿豆腐 なたと わかめ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 はるさめ 白ごま ブルーベリーゼリー	えだまめ きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい しめじ 小松菜	584 kcal 22.0 g 18.4 g 2.6 g
11水	麦ご飯	○	パオズ 豚キムチ 五目エッグスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 たまご	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 白ごま かたくり粉	キムチ漬け たら ねぎ にんじん 玉葱 干し椎茸	663 kcal 25.1 g 24.1 g 2.5 g
13金	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮2個 ほうれん草のいりごまあえ すき焼き風煮	牛乳 わかさぎ 豚肉 焼き豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中さら糖 白ごま ごま油 車ふ 三温糖	ほうれんそう もやん にんじん 糸こんにゃく はくさい えのきたけ ねぎ	612 kcal 23.8 g 20.8 g 2.4 g
16月	チャーハン	○	肉団子 小松菜とひじきのナムル 五目スープ 桃の杏仁豆腐	チキンハム 炒り玉子 牛乳 肉だんご ひじき 木綿豆腐 なたと わかめ	精白米 油 ごま油 白ごま	にんじん ねぎ こまつな もやし 玉葱 はくさい えのきたけ	604 kcal 21.7 g 19.3 g 3.4 g
17火	きのこうどん	○	じゃこあえ まっくろくろすけ5個	鶏肉 油揚げ なたと 牛乳 ちりめんじゃこ きな粉	ソフト麺 三温糖 ごま油 白ごま 白玉団子 黒すりごま	にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ 小松菜 とうもろこし ブロッコリー だいこん	862 kcal 33.0 g 20.0 g 4.3 g
18水	麦ご飯	○	ヤンニョムチキン ワカメサラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ ハム 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ごま ワンタン ごま油	ねぎ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう もやし 玉葱 きくらげ	622 kcal 26.5 g 18.3 g 2.0 g
19木	食パン ＜福島健康応援メニュー＞	○	マーシャルピーンズ ポテトのチーズ焼き ポパイサラダ トマトと豆の洋風スープ	牛乳 ツナ チーズ ハム 木綿豆腐 ベーコン ミックスピーンズ	コッペパン マーシャルピーンズ ダイスポテト 三温糖 油	玉葱 とうもろこし パセリ ほうれんそう キャベツ トマト ぶなしめじ	718 kcal 29.3 g 34.6 g 3.4 g
20金	麦ご飯	○	いかの香味焼き 大豆のいそ煮 小松菜のみそ汁	牛乳 いか 大豆 鶏肉 さつま揚げ ひじき 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 油 三温糖 じゃがいも	ねぎ にんじん 糸こんにゃく いんげん だいこん 小松菜	578 kcal 28.7 g 16.3 g 3.0 g
23月	麦ご飯	○	チキンカレー 豆サラダ ソフール元気ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ミックスピーンズ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも カレールフ 白すりごま ごま油 三温糖	にんじん 玉葱 ブロッコリー だいこん とうもろこし	666 kcal 22.9 g 19.7 g 2.3 g
24火	焼きそば	○	スイートポテト 海藻サラダ	豚肉 あおのり 牛乳 海藻ミックス 糸かまぼこ	中華めん 油 三温糖 ごま油 スイートポテト	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ピーマン きゅうり	674 kcal 29.6 g 30.0 g 3.4 g
25水	麦ご飯	○	親子煮 ブロッコリーのおかか和え きびなごフライ2個	牛乳 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 液卵 きびなごのカリカリフライ 削り節	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油	にんじん 玉葱 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー キャベツ	618 kcal 28.3 g 20.5 g 2.4 g
26木	黒砂糖コッペパン	○	パリパリサラダ さつまいもシチュー りんご	牛乳 糸かまぼこ 鶏肉	コッペパン きょうざの皮 油 オリーブ油 三温糖 さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 ぶなしめじ りんご	665 kcal 24.1 g 21.0 g 2.9 g
27金	麦ご飯	○	たらのピザソース焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳 まだら シュレットチーズ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	玉葱 ぶなしめじ ピーマン 糸こんにゃく ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ 小松菜	587 kcal 27.6 g 17.2 g 2.4 g
30月	麦ご飯 ＜減塩メニュー＞	○	納豆 みそ煮込みおでん キャベツの塩昆布漬け みかん	牛乳 納豆 がんもどき 竹輪 鶏肉 こんぶ みそ 塩昆布	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 板こんにゃく 三温糖 ごま油	にんじん だいこん 干し椎茸 キャベツ きゅうり みかん	614 kcal 26.9 g 19.2 g 1.5 g
31火	麦ご飯	○	さばのみそ煮 おかかあえ いち汁	牛乳 さばのみそ煮 削り節 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 さといも	小松菜 もやし にんじん だいこん なめこ 糸こんにゃく ねぎ	601 kcal 24.8 g 20.7 g 2.1 g
							649 kcal
							月米養価平均値
							26.0 g
							21.2 g
							2.6 g

※材料の都合により、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、市の測定機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



# [ 予 定 献 立 表 ]



表郷中学校

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	I類・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯	○	さんまの蒲焼き 切り干し大根のカレー炒め 具だくさん汁	牛乳 さんま ウィンナー 凍り豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 じゃがいも	切干しいごん 小松菜 にんじん 玉葱 こまつな	800 kcal 28.5 g 30.5 g 2.9 g
3火	塩タンメン	○	しゅうまい もやしのラー油あえ	豚肉 なたと 牛乳 焼売	中華めん 油 ごま油 白ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	703 kcal 33.3 g 23.1 g 3.9 g
4水	麦ご飯	○	ヤンニョムチキン ワカメサラダ ワントンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ ハム 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ご ま ワンタン ごま油	ねぎ キャベツ だいごん きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう もやし 玉葱 きくらげ	769 kcal 33.3 g 22.2 g 2.4 g
5木	黒砂糖コッペパン	○	バリバリサラダ さつまいもシチュー りんご ピピチーズ	牛乳 系かまぼこ 鶏肉 チーズ	黒砂糖コッペパン ぎょうざの皮 油 オリーブ油 三温糖 さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 しめじ りんご	812 kcal 29.5 g 25.3 g 3.0 g
6金	そばごぼはん	○	ほうれん草サラダ すまし汁 桃の杏仁豆腐	鶏ひき肉 牛乳 ツナ 木綿豆腐 なたと わかめ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 はるさめ 白ごま	えだまめ きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい しめじ 小松菜	744 kcal 25.8 g 23.9 g 3.2 g
10火	スバゲティナポリタン ＜目の愛護デーメニュー＞	○	グリーンサラダ ブルーベリーゼリー	ウィンナー 牛乳 チーズ	スバゲティ オリーブ油 無塩バター フレンチドレッシング ブルーベリーゼリー	にんじん 玉葱 ビーマン キャベツきゅうり とうもろこし	642 kcal 22.4 g 21.3 g 3.4 g
11水	麦ご飯 ＜減塩メニュー＞	○	納豆 みそ煮込みおでん キャベツの塩昆布漬け	牛乳 納豆 がんもどき 竹輪 鶏肉 こんぶ みそ 塩昆布	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 板こんにやく 三温糖 ごま油	にんじん だいごん 干し椎茸 キャベツ きゅうり	728 kcal 31.0 g 21.1 g 2.2 g
12木	コッペパン	○	白身魚フライ タルタルソース イタリアンサラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 卵 粉チーズ	コッペパン 油 三温糖 パン粉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 ほうれんそう とうもろこし	818 kcal 32.1 g 25.3 g 3.4 g
13金	チャーハン	○	肉団子2個 小松菜とひじきのナムル 五目スープ みかん	チキンハム 炒り玉子 牛乳 肉だんごひじき 木綿豆腐 なたと わかめ	精白米 油 ごま油 白ごま	にんじん ねぎ こまつな もやし 玉葱 はくさい えのきたけ みか ん	711 kcal 26.6 g 19.5 g 3.2 g
16月	麦ご飯	○	さばのみそ煮 レンコンの炒め物 いも汁	牛乳 さば ベーコン 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 さといも	キャベツ レンコン水煮 にんじん きくらげ だいごん なめこ 糸こんにやく ねぎ	858 kcal 34.6 g 29.1 g 3.5 g
17火	きのこうどん	○	じゃこあえ まっくろくろすけ5個	鶏肉 油揚げ なたと 牛乳 ちりめんじゃこ きな粉	ソフト麺 三温糖 ごま油 白ごま 白玉もち 黒すりごま	にんじん ごぼう しめじ ねぎ 小松菜 とうもろこし フロッコリー だいごん	1065 kcal 40.0 g 22.7 g 5.3 g
18水	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮3個 ほうれん草のいりごまあえ すき焼き風煮	牛乳 わかさぎ 豚肉 焼き豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油中さら糖 白ごま ごま油 車ひ 三温糖	ほうれんそう もやし にんじん 糸こんにやく はくさい えのきたけ ねぎ	750 kcal 27.8 g 25.1 g 2.7 g
19木	食パン ＜福島健康応援メニュー＞	○	はちみつ&マーガリン ポテトのチーズ焼き ポパイサラダ トマトと豆の洋風スープ	牛乳 ツナ チーズ サラダチキン 木綿豆腐 ベーコン ビーンズ	コッペパン はちみつ&マーガリン じゃがいも 三温糖 油	玉葱 とうもろこし パセリ ほうれんそう キャベツ トマト ぶなしめじ	798 kcal 35.1 g 32.3 g 4.0 g
20金	麦ご飯	○	チキンカレー 小松菜サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油じゃがいも カレールウ	にんじん 玉葱 小松菜 キャベツ きゅうり	792 kcal 26.6 g 25.9 g 3.2 g
24火	焼きそば	○	海藻サラダ スイートポテト	豚肉 あおのり 牛乳 海藻ミック ス 系かまぼこ	中華めん なたね油 三温糖 ごま 油 スイートポテト	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ビーマン きゅうり	828 kcal 35.8 g 36.4 g 4.0 g
25水	麦ご飯	○	きびなごフライ2個 親子煮 フロッコリーのおかかチーズ和え	牛 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵 きびなご チーズ 削り節	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油	にんじん 玉葱 糸こんにやく ねぎ フロッコリー キャベツ	776 kcal 35.1 g 25.4 g 3.0 g
26木	コッペパン	○	クリームゴールド 鶏肉と大豆のトマトソース煮 マカロニサラダ コーンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ベーコン	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ	玉葱 パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし とうもろこし マッシュルーム	825 kcal 28.5 g 38.8 g 4.1 g
27金	麦ご飯	○	いかのかりんとう揚げ 大豆のいそ煮 すいとん汁	牛乳 いか 大豆 鶏肉 さつま揚げ ひじき 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 大豆油 三温糖 白ごま すいとん	にんじん 糸こんにやく いんげん ごぼう だいごん 小松菜 ねぎ	808 kcal 34.0 g 23.6 g 3.5 g
30月	麦ご飯	○	パオス2個 豚キムチ 五目エッグスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 白ごま かたくり 粉	はくさい なら ねぎ にんじん 玉葱干し椎茸	780 kcal 29.8 g 27.1 g 3.0 g
31火	麦ご飯	○	たらのピザソース焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳 たら チーズ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	玉葱 ぶなしめじ ビーマン 糸こんにやく ごぼう にんじん いんげん だいごん ねぎ 小松菜	705 kcal 32.6 g 19.4 g 3.0 g

※材料の都合により、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、市の測定機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

月栄養価平均値	804 kcal 30.6 g 25.7 g 3.1 g
---------	---------------------------------------



# 10月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立小野田小学校

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	<b>振替休業日</b>						
3火	<減塩献立> ごはん	○	チキンみそカツ ごま酢あえ さつまい	牛乳 チキンみそカツ 油揚げ ぶた肉 煮干し	ごはん だいたい油 さとう ごま油 さつまいも	もやし ピーマン ごぼう 大根 こんにやく ねぎ にんじん 干しいたけ	576 kcal 22.2 g 13.1 g 1.9 g
4水	<かみかみ献立> ごはん	○	赤魚(あかうお)三味焼き 茎わかめのきんぴら かきたま汁	牛乳 あかうお とり肉 茎わかめ たまご 豆腐	ごはん 米サラダ油 ごま さとう じゃがいも かたくり粉	ねぎ ごぼう にんじん こんにやく ほうれんそう	603 kcal 27.2 g 17.2 g 2.5 g
5木	タンメン	○	春巻き もやしのラー油あえ	牛乳 ぶた肉 春巻き	中華めん ごめ油 ごま油 だいたい油 ごま	にんじん もやし キャベツ メンマ 小松菜	656 kcal 24.5 g 24.6 g 3.0 g
6金	焼肉丼	○	小松菜サラダ なめこ汁 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	632 kcal 23.5 g 20.2 g 2.3 g
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 ブルーベリーゼリー	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー マッシュルーム にんじん キャベツ コーン えのき パセリ	751 kcal 28.9 g 26.0 g 2.7 g
11水	ごはん	○	鮭のバターしょうゆ焼き ひじきの炒め煮 生揚げのみそ汁	牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き ひじき 油揚げ 大豆 生揚げ 煮干し	ごはん ごめ油 さとう	にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ 白菜 小松菜 ねぎ	562 kcal 26.9 g 16.9 g 2.1 g
12木	<b>東西しらかわ地区研修会のため給食なし</b>						
13金	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ ワントンスープ	牛乳 とり肉 わかめ カニかま ぶた肉	ごはん かたくり粉 だいたい油 さとう ごま ごま油 ワンタン	ねぎ 大根 きゅうり コーン もやし にんじん にら 玉ねぎ	606 kcal 24.5 g 17.0 g 2.2 g
16月	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 大豆ミート 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 にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	631 kcal 26.2 g 20.5 g 2.1 g
17火	黒糖パン	○	鶏肉の香草焼き コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ウィンナー	黒糖パン パン粉 オリーブ油 ごめ油 さとう マカロニ じゃがいも バター	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ セロリー しめじ	813 kcal 30.9 g 26.6 g 2.7 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 パセリ りんご きゅうり キャベツ コーン	738 kcal 24.1 g 20.8 g 3.2 g
19木	五目うどん	○	みそかんぷら 千草あえ	牛乳 とり肉 油揚げ たまご	ソフト麺 じゃがいも だいたい油 ごま油 さとう	にんじん えのき ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ ほうれんそう もやし	654 kcal 25.9 g 17.6 g 3.3 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 さつまい揚げ 生揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 だいたい油 ごめ油 さとう	ねぎ 大根 干しいたけ いんげん 玉ねぎ にんじん 小松菜	621 kcal 24.6 g 19.7 g 2.4 g
23月	ごはん	○	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 ハンバーグ 油揚げ	ごはん スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン 小松菜	699 kcal 27 g 22.5 g 2.2 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	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	858 kcal 34.8 g 29.8 g 2.9 g
25水	ごはん	○	納豆 もみ漬け 親子煮	牛乳 納豆 わかめ たまご とり肉 なんと	ごはん ごま じゃがいも さとう	大根 キャベツ にんじん きゅうり たくあん 玉ねぎ 干しいたけ いんげん	605 kcal 26.3 g 15.6 g 2.8 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 カニかま	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	696 kcal 28.7 g 19.1 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 むき枝豆 にんじん 大根 ごぼう こんにやく ねぎ	631 kcal 26.6 g 20.2 g 2.6 g
30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 煮干し	ごはん じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 白菜	680 kcal 25.6 g 28.5 g 2.4 g
31火	食パン	○	いちご&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 肉だんご	食パン いちご&マーガリン だいたい油 マロニー パン粉 ハロウィンデザート	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 白菜 干しいたけ かぼちゃ	778 kcal 22.7 g 24.6 g 2.9 g

計19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673kcal たんぱく質26.4g 脂質21.1g 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。



# 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 だいたく油 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	<b>お弁当持参日</b>							
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	<b>東西しらかわ地区研修会のため 給食なし</b>							
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 だいたく油 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	○	干草あえ 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 だいたく油 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	<b>振替休日</b>							
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 だいたく油 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。



# 10月 給食予定献立表



令和5年度

白河市立東中学校

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	ごはん	○	赤魚の三味焼き 茎わかめのきんぴら かきたま汁	牛乳 赤魚 とり肉 茎わかめ 豆腐 卵	ごはん ごめ油 ごま さとう かたくり粉	ねぎ ごぼう 人参 こんにやく 干しいたけ えのき しめじ	700 kcal 29.7 g 18.2 g 2.3 g
3火	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	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	玉ねぎ ピーマン コーン マッシュルーム キャベツ 人参 ほうれんそう ブロッコリー	874 kcal 35.2 g 28.1 g 3.1 g
4水	焼肉丼	○	小松菜のサラダ なめこ汁 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 さとう ぶどうゼリー	人参 玉ねぎこんにやく グリーンピース 小松菜 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	745 kcal 26.3 g 20.5 g 3.2 g
5木	タンメン	○	春巻き もやしのラー油あえ	牛乳 ぶた肉 春巻き	中華めん ごま油 だいたい油 ごま	人参 もやし キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ きゅうり 小松菜	819 kcal 31.8 g 24.1 g 3.9 g
6金	ごはん	○	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 だまこ汁	牛乳 ひじき 大豆 とり肉	ごはん ごめ油 さとう だまこ餅	人参 ごぼう いんげん こんにやく しめじ まいたけ ねぎ	777 kcal 25.4 g 21.3 g 3.1 g
10火	<目の愛護デーにちなんだ献立> ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ 五目スープ ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 わかめ カニかま ベーコン 豆腐	ごはん かたくり粉 ごめ油 さとう だいたい油 ごま油 かたくり粉 ごま ブルーベリーゼリー	ねぎ 大根 きゅうり コーン まいたけ 人参 キャベツ	767 kcal 27.2 g 20.7 g 2.6 g
11水	ごはん	○	ハンバーグきのこソース スパゲティサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 卵 チキンハム 生揚げ 煮干し	ごはん パン粉 さとう バター スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ しめじ えのき キャベツ 人参 きゅうり 白菜 小松菜 ねぎ	850 kcal 33.5 g 24.5 g 2.7 g
12木	カレー南蛮うどん	○	いかとキャベツのサラダ いちごとみかんの2色ゼリー	牛乳 とり肉 いか わかめ	ソフト麺 ごめ油 かたくり粉 ごま ごま油 さとう いちごとみかんの2色ゼリー	玉ねぎ 人参 ねぎ サラダこんにやく キャベツ きゅうり ほうれん草	843 kcal 31.2 g 20.8 g 3.7 g
13金	<かみかみ献立> ごはん	○	わかさぎの甘辛煮(1人3個) もみ漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 わかさぎフリッター わかめ とり肉 生揚げ	ごはん さとう ごま だいたい油 ごめ油 じゃがいも かたくり粉	大根 キャベツ 人参 きゅうり たくあん 玉ねぎ グリンピース	776 kcal 25.3 g 22.0 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 大豆 ぶた肉 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま ごめ油 かたくり粉	小松菜 もやし 人参 なら ねぎ たけのこ 干しいたけ	817 kcal 31.3 g 24.8 g 2.2 g
17火	黒糖パン	○	鶏肉のガーリック焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ウィンナー	黒糖パン オリーブ油 米粉 マカロニ じゃがいも さとう ごめ油 バター	ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン 人参 玉ねぎ セロリ しめじ	899 kcal 35.9 g 24.7 g 3.2 g
18水	ごはん	○	納豆 ひきな炒り 親子煮	牛乳 納豆 さつま揚げ 卵 とり肉 なんと	ごはん ごめ油 さとう	大根 人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ グリーンピース	761 kcal 34.5 g 19.7 g 2.4 g
19木	けんちんうどん	○	干草あえ 柿	牛乳 ぶた肉 豆腐 卵	ソフト麺 里いも ごめ油 ごま	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ こんにやく ほうれん草 もやし 柿	756 kcal 32.6 g 16.7 g 3.1 g
20金	ごはん	○	マグロカツ もやしのひき肉炒め すいとん汁	牛乳 マグロカツ とり肉 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん だいたい油 マロニー ごめ油 かたくり粉 ごま油 すいとん	人参 もやし なら 白菜 干しいたけ 小松菜 ねぎ	803 kcal 30.7 g 20.4 g 3.0 g
23月	銀杏祭振替休日						
24火	体育祭のため弁当持参日						
25水	ハヤシライス	○	フレンチサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん ごめ油 さとう	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	871 kcal 24.6 g 29.4 g 3.6 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 カニかま	焼きそばめん ごめ油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 大根 きゅうり	879 kcal 35.9 g 23.0 g 3.3 g
27金	わかめごはん	○	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	わかめごはん さとう ごま油 里いも ごめ油	大根 きゅうり 枝豆 人参 ごぼう ねぎこんにやく	751 kcal 28.9 g 22.5 g 3.8 g
30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 煮干し	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 小松菜	773 kcal 28.7 g 21.2 g 2.8 g
31火	<せんいたっぷり献立> 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 肉だんご	食パン はちみつ&マーガリン だいたい油 マロニー パン粉 ハロウィンデザート	かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン 白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ	955 kcal 28.5 g 27.6 g 3.7 g

計19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811kcal たんぱく質30.4g 脂質22.6g 食塩相当量3.1g

※ 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。