

[東中学校]



テクノエーピーTN300Bベクレルモニター シンレーション検出器

学校給食用食材の使用判断基準 25Bq/kg

件数	検査日	検査品目	産地	検査値	給食提供日	備考
1	10/1	人参	北海道	不検出	10月2日	
2	10/1	もやし	福島県	不検出	10月2日	
3	10/1	給食丸ごと	—	不検出	10月1日	
4	10/2	キャベツ	福島県	不検出	10月3日	
5	10/2	にら	福島県	不検出	10月3日	
6	10/2	里いも	白河市東	不検出	10月2日	
7	10/2	ねぎ	白河市東	不検出	10月3日	
8	10/2	むきあさり	中国	不検出	10月10日	
9	10/2	給食丸ごと	—	不検出	10月2日	
10	10/3	さつま揚げ	宮城県	不検出	10月7日	
11	10/3	白菜	長野県	不検出	10月7日	
12	10/3	小松菜	福島県	不検出	10月7日	
13	10/3	なめこ	福島県	不検出	10月9日	
14	10/3	給食丸ごと	—	不検出	10月3日	
15	10/7	ほうれん草	福島県	不検出	10月8日	
16	10/7	玉ねぎ	白河市東	不検出	10月8日	
17	10/7	白ごはん	白河市	不検出	10月7日	
18	10/7	給食丸ごと	—	不検出	10月7日	
19	10/8	じゃがいも	白河市東	不検出	10月11日	
20	10/8	人参	北海道	不検出	10月9日	
21	10/8	豆腐	福島県	不検出	10月9日	
22	10/8	給食丸ごと	—	不検出	10月8日	
23	10/9	キャベツ	福島県	不検出	10月10日	
24	10/9	きゅうり	福島県	不検出	10月10日	
25	10/9	さつまいも	白河市東	不検出	10月15日	
26	10/9	給食丸ごと	—	不検出	10月9日	
27	10/10	大根	福島県	不検出	10月11日	
28	10/10	蒟蒻	福島県	不検出	10月11日	
29	10/10	給食丸ごと	—	不検出	10月10日	
30	10/11	赤魚	北大西洋	不検出	10月16日	

31	10/11	人参	北海道	不検出	10月15日	
32	10/11	給食丸ごと	—	不検出	10月11日	
33	10/15	豆腐	福島県	不検出	10月16日	
34	10/15	小松菜	福島県	不検出	10月16日	
35	10/15	もやし	福島県	不検出	10月17日	
36	10/15	給食丸ごと	—	不検出	10月15日	
37	10/16	にら	福島県	不検出	10月17日	
38	10/16	いんげん	北海道	不検出	10月18日	
39	10/16	りんご	白河市東	不検出	10月16日	
40	10/16	りんご	白河市東	不検出	10月16日	
41	10/16	りんご	白河市東	不検出	10月16日	
42	10/16	給食丸ごと	—	不検出	10月16日	
43	10/17	キャベツ	福島県	不検出	10月18日	
44	10/17	板こんにゃく	福島県	不検出	10月18日	
45	10/17	むきえび	ミャンマー	不検出	10月23日	
46	10/17	給食丸ごと	—	不検出	10月17日	
47	10/18	チンゲン菜	茨城県	不検出	10月23日	
48	10/18	白菜	青森県	不検出	10月23日	
49	10/18	白ごはん	白河市	不検出	10月18日	
50	10/18	給食丸ごと	—	不検出	10月18日	
51	10/23	もやし	福島県	不検出	10月24日	
52	10/23	きゅうり	福島県	不検出	10月24日	
53	10/23	白ごはん	白河市	不検出	10月23日	
54	10/23	給食丸ごと	—	不検出	10月23日	
55	10/24	給食丸ごと	—	不検出	10月24日	
56	10/25	おから	福島県	不検出	10月28日	
57	10/25	大根	青森県	不検出	10月28日	
58	10/25	小松菜	栃木県	不検出	10月28日	
59	10/25	給食丸ごと	—	不検出	10月25日	
60	10/28	エリンギ	新潟県	不検出	10月29日	
61	10/28	人参	北海道	不検出	10月29日	
62	10/28	白ごはん	白河市	不検出	10月28日	
63	10/28	給食丸ごと	—	不検出	10月28日	
64	10/29	ほうれん草	福島県	不検出	10月30日	
65	10/29	給食丸ごと	—	不検出	10月30日	
66	10/30	きゅうり	福島県	不検出	10月31日	
67	10/30	キャベツ	福島県	不検出	10月31日	
68	10/30	給食丸ごと	—	不検出	10月30日	
69	10/31	給食丸ごと	—	不検出	10月31日	



給食予定献立表



令和元年 10月

白河市立東中学校

日 曜	献立名	献立名		家でご食べてほしい食品	栄養価				
		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	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1 火	ビビンバ 牛乳 大根サラダ ワンタンスープ	豚肉 鶏糸卵 きざみのみり 牛乳 わかめ カニかまフレーク	ぜんまい おろしにんにく もやし ほうれん草 にんじん だいこん きゅうり にら 玉ねぎ	ごはん ごま油 砂糖 こめ油 白いりごま ワンタン	乳 製 品	728	25.5	17.9	2.3
2 水	ごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き もみ漬け いものこ汁	鮭 牛乳 みそ わかめ 鶏肉	玉ねぎ えのきたけ キャベツ にんじん だいこん キャベツ きゅうり ぶなしめじ おろししょうが だいこん ほうれん草 ねぎ	ごはん 白いりごま さといも	果 物	655	29.1	12.8	2.3
3 木	みそラーメン 牛乳 ギョウザ ぶどう	豚肉 みそ 牛乳 ギョウザ	キャベツ もやし にんじん にら メンマ ねぎ おろしにんにく おろししょうが ぶどう	中華麺 ごま油	魚	786	31.7	18.6	2.5
4 金	東地区授業研究会のため、お弁当の日								
7 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	おろししょうが 切り干しだいこん にんじん 干しいだけ はくさい こまつな	ごはん 白いりごま 砂糖 つきごんにやく こめ油 じゃがいも	乳 製 品	733	27.9	22.3	2.3
8 火	クリームサンドパン 牛乳 鶏肉のオニオンソース アツパの和風サラダ コンソメスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン ホイップクリーム	玉ねぎ おろししょうが プロックリー カリフラワー コーン にんじん ほうれん草 みかん缶	コッパン こめ油	豆 類	751	30.2	27.7	2.3
9 水	<せんいたっぷり献立> ごはん 牛乳 うの花コロッケ もずくのチャブチェ なめこ汁	牛乳 うの花コロッケ もずく 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン 玉ねぎ 干しいだけ おろしにんにく なめこ こまつな	ごはん こめ油 ごま油 砂糖 白いりごま	果 物	747	23.5	21.4	2.6
10 木	<目の愛護デー> ボンゴレ・ロソッ 牛乳 うずら卵スコッチエッグ アスパラサラダ ブルーベリーゼリー	むぎあさり ベーコン 牛乳 粉チーズ 牛乳 うずら卵スコッチエッグ	おろしにんにく ぶなしめじ 玉ねぎ セロリー バセリ トマト缶 アスパラガス キャベツ きゅうり	スパゲティ麺 オリーブ油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ブルーベリーゼリー	海 菜 類	763	29.9	21.4	3.1
11 金	<カミカミ献立> 紫黒米ごはん 牛乳 さんまのかば焼き くきわかめのサラダ 豚汁	さんま くきわかめ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	紫黒米ごはん こめ油 砂糖 ごま油 じゃがいも 板こんにやく	卵	813	27.8	24.4	2.3
14 月	体育の日								
15 火	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 ハムピカタ さつまいものチョップサラダ マカロニスープ	牛乳 ハムピカタ 鶏肉	きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ	食パン はちみつ&マーガリン さつまいも マヨネーズ 砂糖 マカロニ	き の こ	774	28.4	27.7	2.5
16 水	栗ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き レンコンのきんぴら 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 赤魚 西京みそ 鶏肉 豆腐	おろししょうが おろしにんにく レンコン にんじん さやいんげん こまつな ねぎ りんご	栗ごはん ごま油 砂糖 こめ油	い も 類	700	27.2	13.6	3.2
17 木	わかめうどん 牛乳 いかの天ぷら にらともやしをあえもの	わかめ 鶏肉 牛乳 系かつお いかの天ぷら 油揚げ	ごぼう 干しいだけ にんじん ねぎ にら もやし	ソフト麺 こめ油	魚	821	33.2	23.6	3.2
18 金	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 キャベツの青じそあえ ごまみそ煮	厚焼き玉子 牛乳 ロースハム 鶏肉 みそ	キャベツ にんじん だいこん さやいんげん	ごはん 里いも 板こんにやく こめ油 砂糖 白すりごま	海 菜	727	27.8	19.2	1.5
19 土	銀杏祭のため、お弁当の日								
21 月	振り替え休業日								
22 火	即位礼正殿の儀								
23 水	ごはん 牛乳 バオズ 中華サラダ 八宝菜	バオズ 牛乳 中華くらげ 豚肉 かのこいか むきえび うすらの卵	キャベツ きゅうり もやし おろししょうが おろしにんにく はくさい チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ たけのこ	ごはん 砂糖 白いりごま ごま油 こめ油 片栗粉	果 物	762	28.1	20.7	2.5
24 木	焼きそば 牛乳 かぼちゃチーズフライ パンパンジーサラダ	豚肉 牛乳 かぼちゃチーズフライ ソフトチキン水煮	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 青ピーマン きゅうり	焼きそば麺 こめ油	き の こ	656	28.7	22.1	3.4
25 金	麦ごはん ポークカレー 牛乳 海藻サラダ アセロラゼリー	豚肉 牛乳 海藻サラダ カットわかめ	玉ねぎ にんじん すりおろしりんご おろししょうが おろしにんにく きゅうり キャベツ コーン	麦ごはん じゃがいも こめ油 砂糖 ごま油あ アセロラゼリー	豆 類	864	22.0	23.6	3.3
28 月	ごはん 牛乳 手作りおからハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	豚肉 牛乳 おから 卵 油揚げ みそ	玉ねぎ きゅうり コーン だいこん にんじん こまつな	ごはん ソフトパン粉 じゃがいも マヨネーズ	魚	789	25.3	24.3	2.5
29 火	コッパン いちごジャム 牛乳 キッシュ風オムレツ アスパラソテー クラムチャウダー	牛乳 キッシュ風オムレツ むぎあさり ベーコン 生クリーム	アスパラガス ぶなしめじ エリンギ にんじん コーン 玉ねぎ	コッパン いちごジャム バター じゃがいも こめ油	海 菜	807	27.6	27.9	2.8
30 水	ごはん 牛乳 さばの香味揚げ かおりあえ 凍豆腐のみそ汁	さば 牛乳 鶏糸卵 きざみのみり カットわかめ 凍豆腐 みそ	おろししょうが ねぎ ほうれん草 にんじん だいこん	ごはん 片栗粉 こめ油 じゃがいも	い も 類	727	28.2	19.1	2.5
31 木	<ハロウィンデザート> しょうゆラーメン 牛乳 チャーシュー ごぼうサラダ パンキンハバロア	うすらの卵 牛乳 なんと チャーシュー	ほうれん草 ねぎ メンマ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	中華麺 マヨネーズ パンキンハバロア	果 物	779	30.8	20.4	2.6

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月の行事食★

- 9日(水) せんいたっぷり献立
- 10日(木) 目の愛護デー
- 11日(金) カミカミ献立
- 31日(木) ハロウィンデザート



10月10日は『目の愛護デー』です。給食では、目に良いアントシアニンの多いブルーベリーゼリーをデザートにしました。また、目の働きに欠かせないビタミンが豊富な「にんじん」や、「卵」「アスパラガス」などを使用しています。普段の食事でも、いろいろな食材に含まれるビタミンやミネラルを意識して、バランスの良い食生活にしましょう。